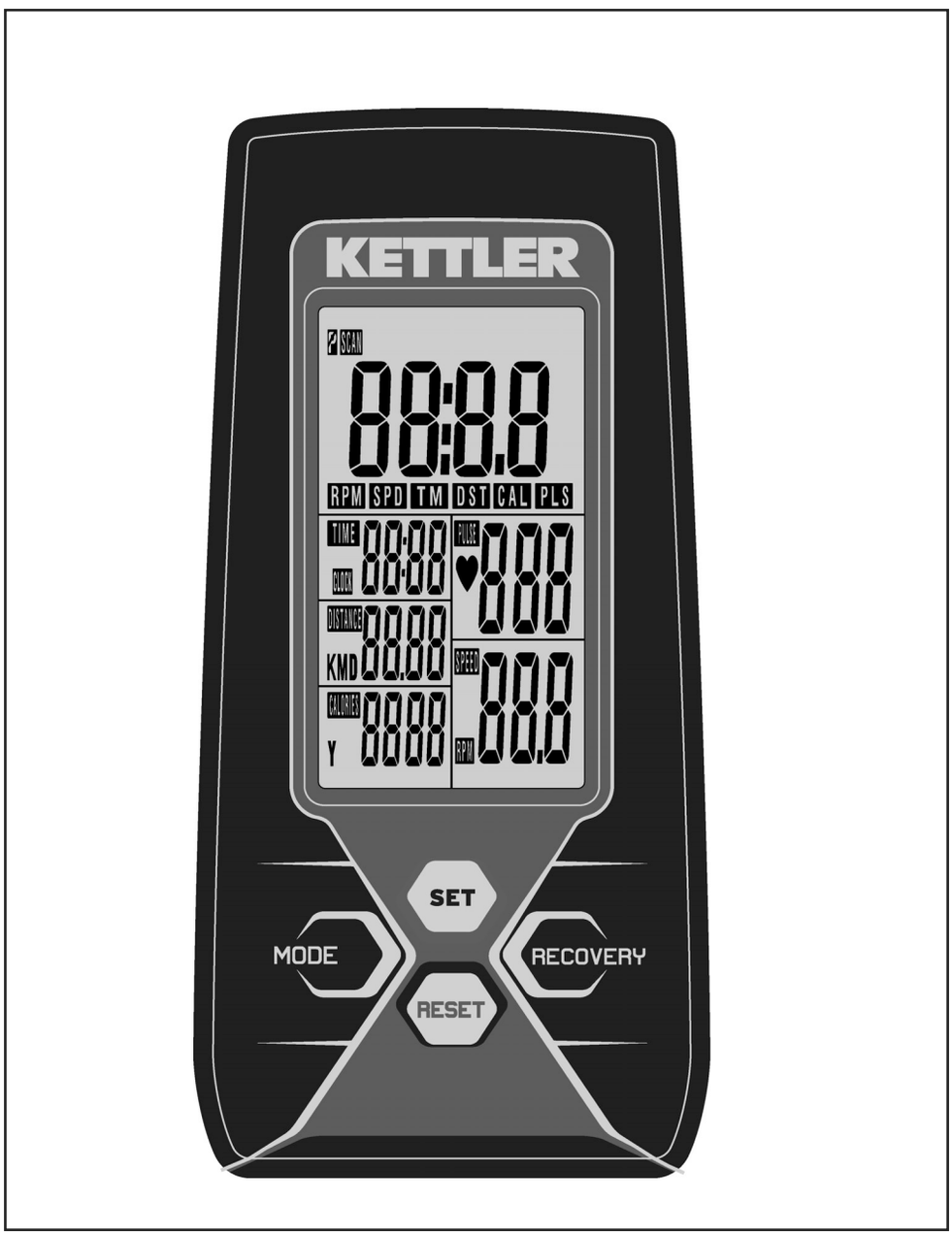
Computer- und Trainingsanleitung

ST 7609-68



2-11 D

12-21 GB

22-31 F

32-41 NL

42-51 E

52-61 I

62-71 PL

72-81 P

82-91 DK

92-101 CZ

D

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise **2**
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung **3-5**
- Funktionsbereich / Tasten Pulsmessung 3
- Anzeigebereich / Display 4-5

Gerätestart **6**
- Batterieeinsatz 6
- Batteriewechsel 6
- Start ohne Vorkenntnisse 6
- Einstellung der Uhrzeit 6

Training **7**

Persönliche Trainingsvorgaben **7**
- Allgemein 7
- Zielwertvorgabe 7
  Beispiel DISTANCE 7
- SCAN-Betrieb 7

Recovery (Erholpulsmessung) **8**
- Fitnessnotenberechnung 8

Batteriewechsel **9**
- Entsorgung gebrauchter Batterien und Akkus 8-9

Möglichkeiten der Pulserfassung **9**
- Mit Ohrclip 9
- Mit Brustgurt 9
- Mit Handpuls 9
- Hinweise zur Pulsmessung 9

Trainingsanleitung **10**
- Ausdauertraining 10
- Belastungsintensität 10
- Belastungsumfang 10

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Das Gerät hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Ziffern und Symbolen.

Funktionsbereich / Tasten

MODE
Ohne Trainingsaktivität erscheint bei Drücken der MODE-Taste oben links das Symbol P. In diesem Modus können die Funktionen eingestellt werden.

Wählen Sie durch kurzes Drücken der MODE-Taste zwischen den Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] sowohl zur Anzeige, als auch für Ihre persönlichen Einstellungen.

Wenn Sie die MODE-Taste lange gedrückt halten, werden alle Werte auf >0< gesetzt.

SET
Mit der SET-Taste werden Vorgabewerte eingestellt. Dazu muß sich das Gerät in Ruheposition befinden > Anzeige im Display oben links: P. Durch kurzes Drücken der SET-Taste erhöhen Sie die Einstellwerte der verschiedenen Funktionen > [TIME; DISTANCE, CALORIES oder PULSE]. Wenn die SET-Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

RESET
Mit der RESET-Taste werden die Funktionen auf >0< gestellt. Bei der Vorgabeneinstellung einer jeweiligen Funktion wird nur der Wert dieser Funktion durch kurzes Drükken der RESET-Taste auf >0< gestellt. Wenn die RESET-Taste länger als gehalten wird, werden alle Werte auf >0< gestellt; das entspricht einem Neustart des Computers. Dann muss auch die Uhrzeit neu eingestellt werden.

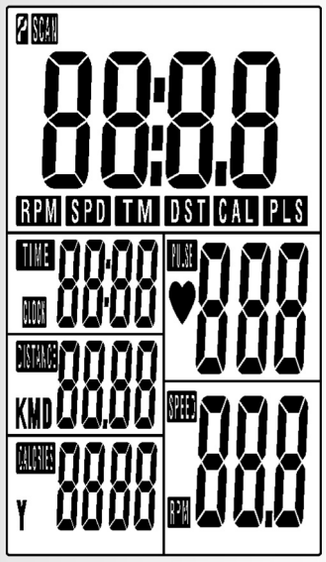
Beim Austausch der Batterien werden ebenfalls alle Werte auf >0< zurückgesetzt.

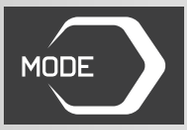
RECOVERY
Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Handpuls (Standard)
2. Ohrclip – (Optional)
   Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt.
3. Brustgurt + Einsteckempfänger (Optional)
   Wenn ein Brustgurt optional eingesetzt werden soll, muss die Verbindung zwischen dem Brustgurt und dem Trainingscomputer über einen Einsteck-Empfänger hergestellt werden. Brustgurt und Einsteck-Empfänger kann nachträglich bestellt werden.

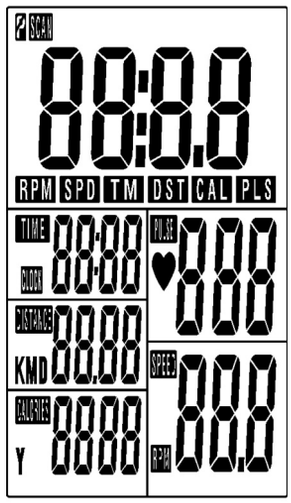




Anzeigebereich / Display

In dem Display erscheint jeweils eine Großanzeige und gleichzeitig mehrere Segmentanzeigen im unteren Bereich nebeneinander.

Nach Beendigung des Trainings bleiben die Trainingsdaten erhalten, und können bei neuem Trainingsbeginn abgerufen werden. Die neuen Daten werden dann hinzugerechnet.



Uhrzeit
24 Stunden

Nach Trainingsende oder bei Trainingsunterbrechung schaltet das Gerät nach 4 Minuten in den Schlafmodus.
Nur die Uhrzeit wird noch angezeigt.

Trainingszeit
(TIME)

Anzeige von
0:00 – 99:59

Entfernung
(DISTANCE)
KM

Anzeige von
0,00 – 99,99

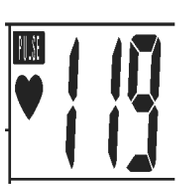
Energieverbrauch
CALORIES
(KCAL)

Anzeige von
0 – 9999

Die Daten dienen aber nur als grobe Richtlinie im Vergleich der verschiedenen Übungen, und können nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Puls
PULSE

Herzsymbol (blinkt),
wenn Signal erkannt



Anzeige von
40 – 220

Wenn Sie mit beiden Händen die Handgriffsensoren halten, zeigt das Display die aktuellen Herzfrequenzwerte an. Sie können vor dem Training einen Zielwert eingeben. Wenn die Herzfrequenz dieses Ziel überschreitet, ertönt ein Alarm, um Sie darauf aufmerksam zu machen.

Trittfrequenz
(RPM) – Round per Minute
Pedalumdrehung pro Minute

Anzeige von
11 – 199

Geschwindigkeit
SPEED
(KM/H) oder (Mi/H)

Anzeige von
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symbole
Bedeutung

Stopp / Programm
Beim Start oder
Trainingsunterbrechung

Einstellmöglichkeit der Funktionen

Stopp und SCAN
Bei Trainingsunterbrechung

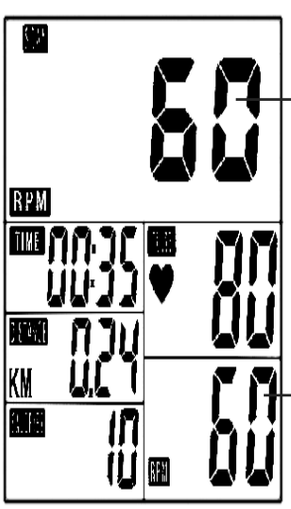
Anzeigewechsel der letzten Werte in Großanzeige ohne Zählung

SCAN
Training

Anzeigewechsel und Zählung der einzelnen Werte während des Trainings in Großanzeige

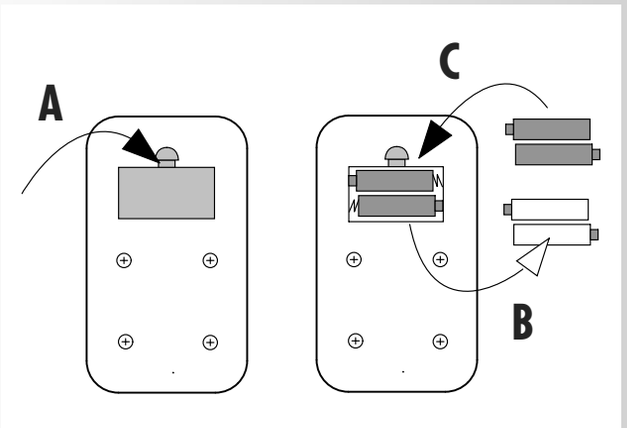
Wechselnde Anzeige aller Funktionen in großer Darstellung. Links im Display erscheint jeweils die Bezeichnung in abgekürzter Form:
TM = TIME = Trainingszeit
DST = DISTANCE = zurückgelegte Strecke
CAL = CALORIES = Energie / Kalorienverbrauch
PLS = PULSE = Herzfrequenz
RPM = Round Per Minute = Umdrehung pro Minute/Trittfrequenz
SPD = SPEED = Geschwindigkeit

Wenn die Großanzeige mit der jeweiligen Einheit erscheint, blinkt in dem kleinen Fenster die Funktionsbezeichnung.



SCAN groß
Anzeige z. B. RPM

SCAN klein
Anzeige z. B. RPM



Gerätestart

Setzen Sie 2 Batterien ein (1,5 V UM 3/AA).

Der Computer führt einen Segmenttest durch und zeigt alle darstellbaren Zeichen, mit einem Bestätigungston. Es erscheint kurz die Zahl “78,0” und dann die Anzeige zur Zeiteinstellung - Stunde und Minute “00:00”.

Einstellung der Uhrzeit

Die Uhrzeit wird mit den Tasten SET und MODE verändert:

Die Stundenanzeige blinkt.

Mit der SET-Taste wird der aktuelle Zeitstunde eingestellt. Durch kurzes Drücken der SET-Taste erhöhen Sie die Anzeige jeweils um eine Zahl. Wenn die SET-Taste länger gehalten wird, kann der Einstellwert in schneller Zählfolge erreicht werden.

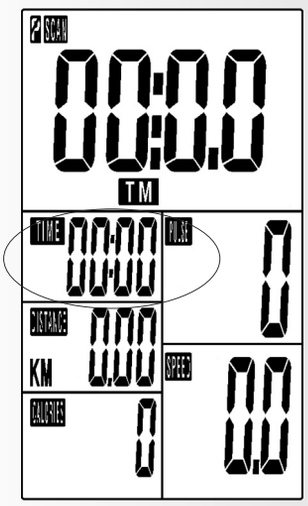
Wenn versehentlich die gewünschte Zahl übersprungen wurde, kann durch längeres Drücken der SET-Taste schneller gezählt werden, oder durch Drücken der RESET-Taste neu von >0< gezählt werden.

Der gewünschte Stundenwert wird mit der MODE-Taste bestätigt.

Die Minutenanzeige blinkt.

Einstellung der Zeitminute wie oben beschrieben mit SET; RESET und MODE einstellen.

Mit Sie mit der MODE-Taste die Zeiteinstellung bestätigt haben sind sie in dem Programmmenü zur Einstellung der persönlichen Trainingsvorgaben - das erste Feld TIME blinkt und TM steht in der Großanzeige.



Start ohne Vorkenntnisse (Gast)

Sie können mit dieser Einstellung auch ohne Vorkenntnisse mit dem Training beginnen. Im Display werden die verschiedenen Informationen angezeigt. Alle Werte werden von >0< aufwärts gezählt.

Für ein effizientes Training und zum Einstellen Ihrer persönlichen Trainingsvorgaben lesen und befolgen Sie die weiteren Anweisungen unter “Persönliche Trainingsvorgaben”.

Training

Persönliche Trainingsvorgaben

Allgemein

– Ohne besondere Voreinstellungen zählen die Werte in den einzelnen Funktionen [TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE] von >0< an aufwärts.
– Für ein sinnvolles Training reicht es aus, lediglich in einer Funktion [TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE] einen Zielwert einzustellen.
– Wenn ein persönlicher Zielwert als Trainingsvorgabe eingestellt wird, zählt der Computer von diesem Wert nach unten. Bei Erreichen des Zielwertes >0< ertönt ein Signalton. Wenn danach ohne Einstellung eines neuen Zielwertes weiter trainiert wird, zählt der Computer in diesem Modus wieder von >0< aufwärts.
– Einmal eingestellte Zielwerte können nicht während des Trainings verändert werden, sondern nur im Stillstand.

Zielwertvorgabe

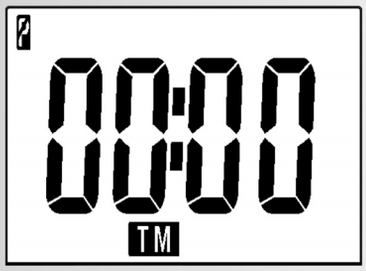
Die Einstellung der Zielwerte ist bei allen Funktionen gleich: z. B. DISTANCE

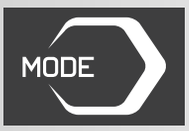
1. Drücken Sie die MODE-Taste, bis im Feld DISTANCE die Zahl blinkt, und die große Zahl im Display steht (Kürzel links > DST)
2. Durch kurzes Drücken der Taste SET erhöhen sie den Wert. z.B. DISTANCE in 0,5 km Schritten. Wenn Sie die SET-Taste gedrückt halten wird der Einstellwert schneller gezählt.
3. Wenn Sie den Zielwert wieder reduzieren möchten, drücken Sie kurz die RESET-Taste. Es wird wieder von >0< gezählt. Nochmaliges Drücken der SET-Taste bis zum Zielwert.
4. Wenn Sie den Zielwert eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste. Der Wert ist dann in dieser Funktion gespeichert und Sie gelangen in die nächste Funktion z.B. CALORIES.
5. Geben Sie den Vorgabewert möglichst nur in einer Funktion ein, weil sich sonst die Trainingsziele überschneiden. Z.B. wenn Sie das voreingestellte Zeitziel früher erreichen würden, als das voreingestellte Strekkenziel.
6. Die Vorgabewerte in den anderen Funktionen [TIME; CALORIES oder PULSE] werden, wie unter 1-4 beschreiben ebenfalls mit den Tasten SET, RESET und MODE eingeben.

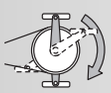
Nach Abschluß der Vorgabe beginnen Sie mit dem Training.

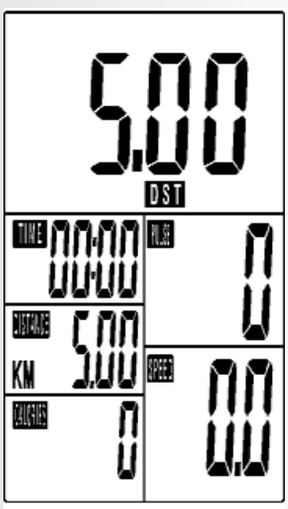
Während des Trainings wechselt im Display die Anzeige der verschiedenen Funktionen alle 6 Sekunden. Wenn Sie während dieser Anzeige die MODE-Taste drücken, bleibt die gewählte Funktion im Display in großen Zahlen erhalten. Im kleinen Display blinkt der Funktionsname z.B. PULSE.

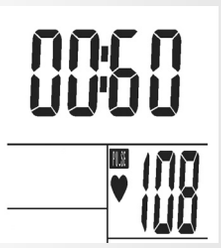
Ein nochmaliges Drücken der MODE-Taste bewirkt den SCAN-Betrieb > Anzeigewechsel alle 6 Sekunden.

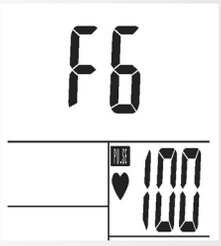


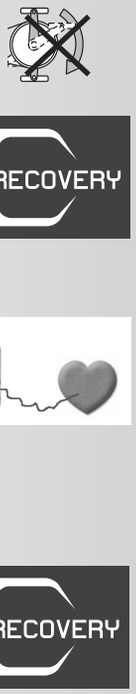


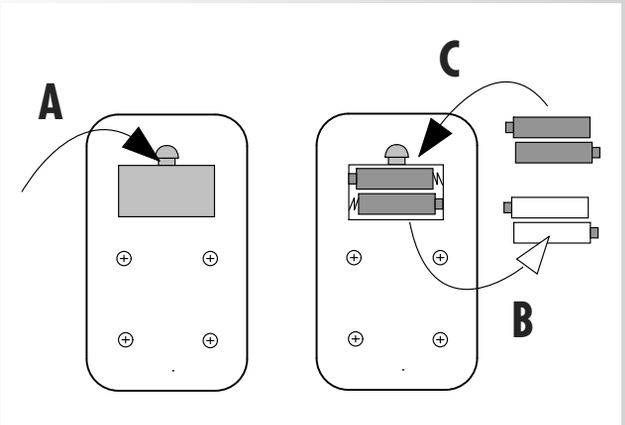












RECOVERY

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben, beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen.

Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und in der PULSE-Segmentanzeige (rechts) blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände an den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist.

Im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Batteriewechsel

Erscheint die Displayanzeige nur noch sehr schwach, sollten die Batterien ersetzt werden. Die Werte und Vorgaben des letztes Training gehen verloren. Die Uhrzeit muss neu eingestellt werden.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.

Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist.

Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stillegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus

und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den gunstigsten Punkt fur die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

Wenn ein Brustgurt optional eingesetzt werden soll, muss die Verbindung zwischen dem Brustgurt und dem Trainingscomputer über einen Einsteck-Empfänger hergestellt werden. Brustgurt und Einsteck-Empfänger kann nachträglich bestellt werden.

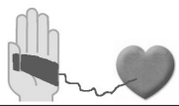
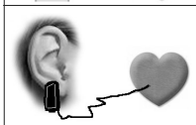
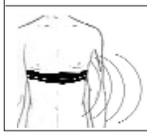
Mit Handpuls

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Hinweis:

Es ist nur eine Art der Pulsmessung möglich: entweder mit Ohrclip oder mit Handpuls oder mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

	✓
	✓
	**optional**

Trainingsanleitung

Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /–intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,65 berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,75 berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

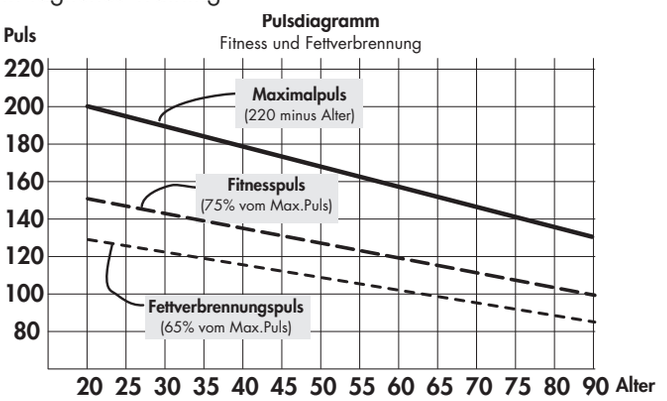
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



Leistungstabelle

Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs- stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie- verbrauch	Fitness- note

GB

Table of contents

Safety instructions **12**
- Service 12
- Your safety 12

Short description **13-15**
- Function area / keys 13
  Pulse measurement
- Indication area / display 14-15

Starting the computer **16**
- Insertion of batteries 16
- Changing the batteries 16
- Starting the computer without previous knowledge 16
- Setting the time 16

Training **17**

Personal training default settings **17**
- General 17
- Specification of target values 17
  Example: DISTANCE 17
- SCAN operation 17

Recovery (measurement of pulse at recovery) **18**
- Calculation of fitness level 18

Changing the batteries **19**
- Disposal of used batteries and accumulators 18-19

Options for pulse registration **19**
- With ear clip 19
- With chest strap 19
- With hand pulse 19
- Instructions for pulse measurement 19

Training instructions **20**
- Endurance training 20
- Exercise intensity 20
- Exercise extent 20

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or overstress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For your safety:

- **Please clarify with your general practitioner before you start with the training, whether or not your health condition allows you to train with this device. The diagnostic findings should be the basis for the determination of your training programme. Wrong or excessive training can cause damage to your health.**

Short description

The device has a function area with keys and a display area with varying symbols and graphics.

Function area / keys

MODE

When pressing the MODE key without accomplishing any training activities, the symbol P appears at the top left side. In this mode, all functions can be set.

By briefly pressing the MODE key, you select different functions [TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE], the display and your personal settings.

Keeping the MODE key pressed for a while will set all values to >0<.

SET

With the SET key, the standard values are set. For this the device must be in idle state > shown in the display in the upper left: P. Through shortly pressing the SET key, the setting values of the differing functions increases > [TIME; DISTANCE, CALORIES or PULSE]. If the SET key is pressed for a longer time, the setting values can be reached in a quicker counting sequence.

RESET

Pressing the RESET key will set the functions to >0<. When setting the default values of each function, only the value of each individual function will be set to >0< by shortly pressing the RESET key. Keeping the RESET key pressed for a longer time, all values are set to >0<; this corresponds to a restart of the computer. In this case, the time setting must be entered again.

When changing the batteries, all values are also reset to >0<.

RECOVERY

Nutzen Sie die RECOVERY-Taste zur Aktivierung der Erholungspulsfunktion nach dem Training.

Pulse measurement

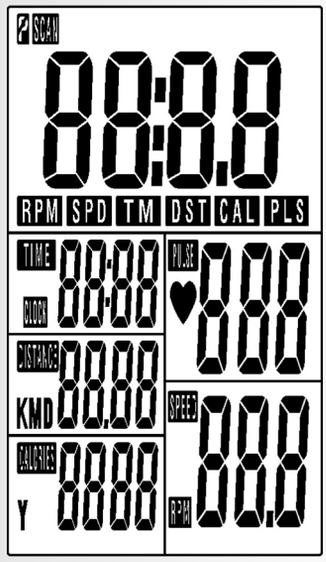
Pulse can be measured in three different ways:

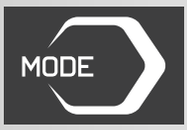
1. With hand pulse (standard)
2. With an ear clip (optional)

The connector is plugged into the jack.

3. With a chest strap + plug-in receiver (optional)

If the chest strap option is used, the chest strap must be connected with the training computer via a plug-in receiver. Chest strap and plug-in receiver can be ordered additionally.

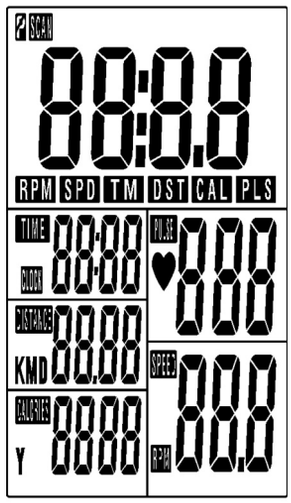




Indication area / display

On the display, one large-sized display plus several display segments in the lower area of the display appear at the same time.

After the completion of each training session, training data are saved and can be accessed for the next training session. Any new data are added.



Time

24 hours

After the completion of the training session, or if the training session is interrupted, the computer switches to sleep mode after 4 minutes.

Only time is displayed.

Training time

(TIME)

Displayed values between 0:00 – 99:59

Distance

(DISTANCE)

KM

Displayed values between 0.00 – 99.99

Energy consumption

CALORIES

(KCAL)

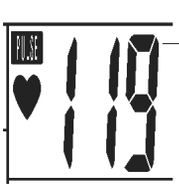
Displayed values between 0 – 9999

However, the data are only rough values comparing different exercises. They cannot be used for medical purposes.

Pulse

(PULSE)

The heart symbol flashes when signal is identified.



Displayed values between 40 – 220

As soon as you hold the handle sensors with both hands, the display indicates your current heart rate. You may enter a target value before starting the training. If the heart rate exceeds this target value, an acoustic alarm sounds to make you aware of such.

Step frequency
(RPM) – Round per Minute
Pedal rotation per minute

Displayed values between 11 – 199

Speed
(SPEED)
(KM/H) or (Mi/H)

Displayed values between
3.9 – 70.6 km/h
2.4 – 43.9 m/h

Symbols
Meaning

Stop / programme
When starting or interrupting the training session

Setting functional options

Stop and SCAN
When training is interrupted

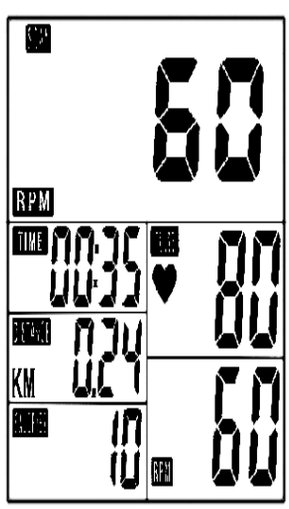
Changing the recent values of the display to be indicated in large size without counting

SCAN
Training

Change of display and counting of individual values on the large-size display during the training

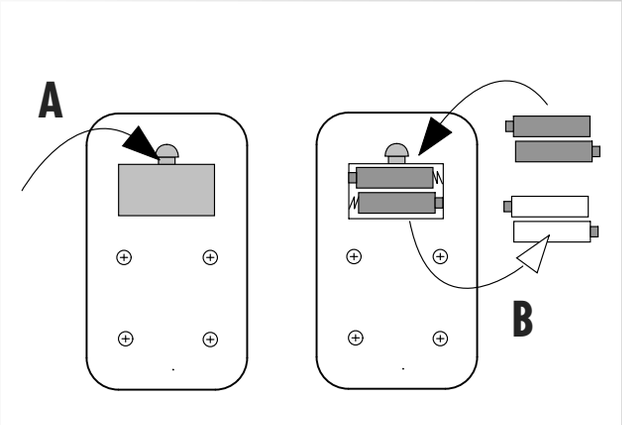
Changing display of all functions in large size. The abbreviation of each function appears on the left side of the display.
TM = TIME = training time
DST = DISTANCE = distance covered
CAL = CALORIES = energy / calorific consumption
PLS = PULSE = heart rate
RPM = Round Per Minute = step frequency
SPD = SPEED

For any value that appears on the large-size display, the corresponding function flashes in the small window.



Large-size SCAN display of e.g. RPM

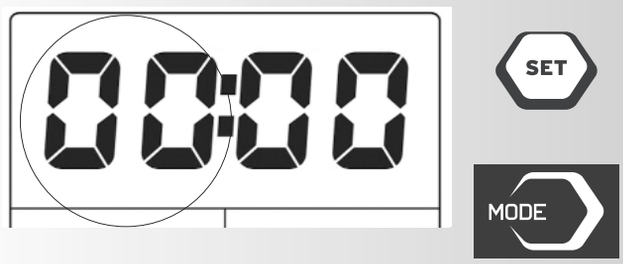
Small-size SCAN display of e.g. RPM



Starting the computer

Insert two batteries (1.5V UM 3/AA).

The computer starts a segment test indicating all available symbols plus confirmation sound. The figure "78.0" appears for a short time followed by the display for time setting – hour and minute "00:00".



Setting time

Time can be changed by pressing the SET and MODE keys:

The hour display flashes.

The current hour is set with the SET key. If you briefly press the SET key, the hour value is increased by one figure. Keeping the SET key pressed will accelerate the counting of the hour value to be set.

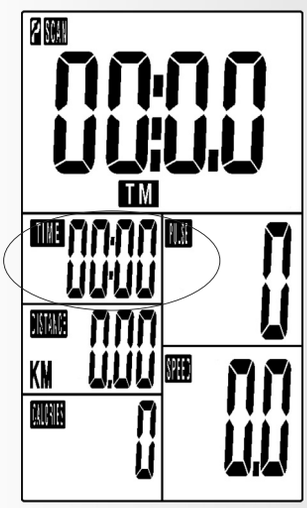
If the desired value has been missed by mistake, the SET key can be kept pressed for accelerated counting, or the RESET key can be pressed and counting will start from >0<.

Confirm the desired time value for the current hour with the MODE key.

The minute display flashes.

Set the time value for the current minute by means of SET, RESET and MODE as described above.

After having confirmed the time setting for the current minute by pressing the MODE key, you will return to the programme menu for the setting of your personal training default settings. The first field for TIME flashes, and TM is indicated on the large display.



Starting the computer without previous knowledge (guest)

With this setting, you can start your training even without previous knowledge. Any information is shown on the display. All values are counted from >0< upwards.

For efficient training and for setting your personal training default settings, please read and observe any further instructions provided in the chapter "Personal training default settings".

Training

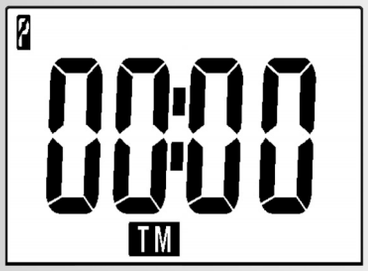
Personal exercising specifications

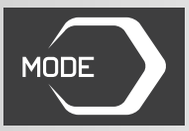
General

- Without particular preliminary settings, the values in the individual functions [TIME, DISTANCE; CALORIES and PULSE] count from >0< upwards.
- For reasonable exercising, it is sufficient to merely set a target value in one function [TIME, DISTANCE, CALORIEN or PULSE].
- If a personal target value is set as an exercise specification, the computer counts from this value downwards. When reaching the target value >0<, an acoustic signal sounds off. If afterwards, without setting of a new target value, you continue exercising, the computer counts in this mode from >0< upwards again.
- Once target values have been set, during exercising these cannot be changed, only during a standstill.

Target value specifications

The setting of the target values is the same with all functions: e.g. DISTANCE





1. Press the MODE key until in the field the number blinks in the field DISTANCE and the large number is in the display (identification > DST).

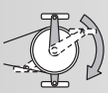
2. Through shortly pressing the key SET, you increase the value. E.g. DISTANCE in 0.5 km steps. If you press and hold the SET key, the set value is counted quicker.
3. If you would like to reduce the target value again, shortly press the RESET KEY: Counting will begin again from >0<. Press the SET key again until the target value has been reached.

4. If you have set the target value, press the MODE key. The value is then stored in this function and you go to the next function, e.g. CALORIES.

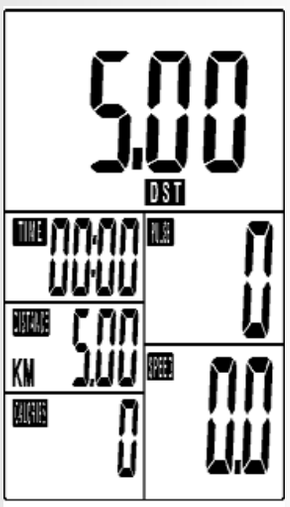
5. Enter the specification values if possible only in one function because otherwise the exercise goals will be overlapped. E.g. if you would reach the preset time goal earlier than the preset distance goal.
6. The specified values in the other functions [TIME; CALORIES or PULSE] are, as described with 1-4, also entered with the keys SET, RESET and MODE.

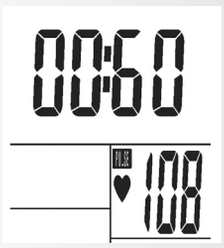
After finishing the presettings, you can begin with exercising.

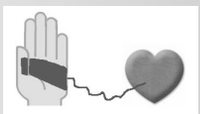
During the exercise session, in the display the display of the different functions changes every 6 seconds. If you press the MODE key during this display, the selected function remains in the display in large numbers. In the small display the function name blinks, e.g. PULSE.

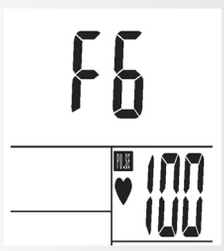


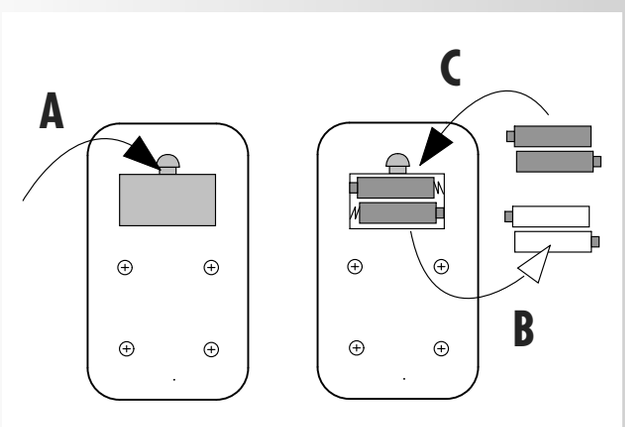
Pressing the MODE key again operates the SCAN operation > display change every 6 seconds.











RECOVERY

Pressing the RECOVERY key will start the recovery pulse measurement at the end of the training unit. Deviations and your fitness level are calculated from your initial and final pulse. In case of equal training units, the improvement of the fitness level is a measurement for increased fitness.

As soon as the target values are reached, you can finish the training session, press the recovery key and rest your hands on the hand pulse sensors.

In the case of a previous pulse measurement, the display indicates 00:60 for time, and the current pulse value flashes on the PULSE segment display (right). Time count-down starts from 00:60. Rest your hands on the hand pulse sensors until the count-down has reached >0<.

A value between F1 and F6 is indicated on the display. F1 is the best and F6 the worst status. Pressing the RECOVERY key again will finish the function.

Calculation of fitness score

The computer calculates and assess the difference between the training and recovery heart rate and the resulting "fitness score" according to the following formula:

$$\text{Score (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Training pulse P2 = Recovery pulse

Score 1 = very good Score 6 = poor

A comparison of the training and recovery heart rate is a quick and easy way in which to determine physical fitness. The fitness score is an orientation value to asses your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

Change of batteries

If the display is only slightly illuminated, the batteries must be changed. The values and default settings of the previous training session will get lost. The time setting must be entered again.

Disposal of used batteries and storage batteries

This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste.

The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can

damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

Possibilities for Pulse Measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With ear clip

The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe. Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlight, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

With chest strap

If a chest strap should be used optionally, the connection between the chest strap and the training computer must be established by using a plug-in receiver. Chest strap and plug-in receiver can be ordered subsequently.

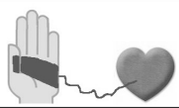
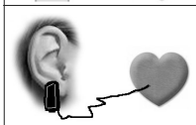
With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device.

- Always grab the contact faces with both hands.
- Avoid jerky grasping.
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

Note:

Pulse measurement can be accomplished: by ear clip, by hand pulse, or by chest strap. If there is no ear clip or plug-in receiver in the pulse jack, hand pulse measurement is activated. If there is an ear clip or plug-in receiver in the pulse jack, the hand pulse measurement is automatically deactivated. There is no need to pull out the connector of the hand pulse sensors. Options for pulse measurement.

	✓
	✓
	optional

Training Instructions

For Your Safety:

– **Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.**

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse.

This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels. Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overstraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

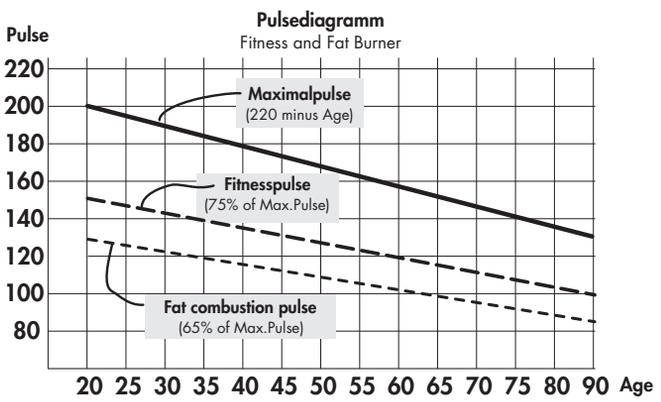
Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age x 0.65).

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age x 0.75).



The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

Frequency	Duration	
daily	10	min
2-3 times weekly	20-30	min
1-2 times weekly	30-60	min

Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Training frequency	Extent of training session
	1st week
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	2nd week
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	3rd week
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
	4th week
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table.

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.

Performance table

Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark

F

Table des matières

Conseils de sécurité **22**
- Service 22
- Votre sécurité 22

Description succincte **23-25**
- Zone fonctions / Touches Prise du pouls 23
- Zone affichage / Ecran 24-25

Démarrage de l'appareil **26**
- Mise en place des piles 26
- Changement de piles 26
- Démarrage sans connaissances préalables 26
- Réglage de l'heure 26

Entraînement **27**

Consignes d'entraînement personnelles **27**
- Généralités 27
- Valeur cible définie 27
  Exemple DISTANCE 27
- Mode SCAN 27

Recovery (mesure du pouls de récupération) **28**
- Calcul d'une note de fitness 28

Changement de piles **29**
- Gestion des déchets 28-29

Piles et accumulateurs usés **29**
- Avec un clip oreille 29
- Avec une ceinture pectorale 29
- Avec le pouls radial 29
- Possibilités de saisie du pouls 29

Instructions d'entraînement **30**
- Entraînement d'endurance 30
- Intensité de l'effort 30
- Ampleur de l'effort 30

Conseils de sécurité

Pour votre sécurité, veuillez tenir compte des points suivants :

- L'installation de l'appareil d'entraînement doit se faire sur une base appropriée et solide.
- Avant la première mise en service et, en plus, au bout d'environ 6 jours de service, vérifier la bonne fixation des connexions.
- Pour éviter toute blessure résultant d'un mauvais effort ou d'un effort excessif, n'utiliser l'appareil d'entraînement que conformément aux instructions.
- Il n'est pas conseillé d'installer l'appareil dans des locaux humides où de la rouille risquerait à la longue de se former.
- Assurez-vous régulièrement du bon fonctionnement et de l'état convenable de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles techniques de sécurité font partie des obligations de l'exploitant et doivent avoir lieu de façon régulière et correcte.
- Remplacer immédiatement toute pièce de construction défectueuse ou endommagée.
  N'utilisez que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Jusqu'à sa remise en état, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu qu'à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible**.

Description succincte

L'appareil dispose d'une zone fonctions avec des touches et d'une zone affichage (écran) avec des symboles et graphiques variables.

Zone fonctions / Touches

MODE
Sans activité d'entraînement, le symbole P apparaît en haut à gauche lorsqu'on appuie dur la touche MODE. Ce mode permet de régler les fonctions.

Par brève pression de la touche MODE, effectuez votre choix entre les fonctions [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] aussi bien à l'affichage que pour vos réglages personnels.

Si vous maintenez longtemps la touche MODE appuyée, toutes les valeurs sont remises à >0<.

SET
Les valeurs des objectifs seront installées via la touche SET. Pour ce faire, l'appareil doit se trouver à l'arrêt > Indications dans la zone d'affichage en haut à gauche : P. En appuyant brièvement sur la touche SET, vous augmenterez les valeurs de réglage des différentes fonctions > [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Si vous appuyez longuement sur la touche SET, il est possible d'accéder à la valeur de réglage dans une série de chiffres plus rapide.

RESET
Avec la touche RESET, les fonctions sont mises à >0<. Lors du réglage des données de consigne d'une fonction respective, seule la valeur de cette fonction est mise à >0< par brève pression de la touche RESET. Si la touche RESET est maintenue plus longtemps, toutes les valeurs sont mises à >0<; cela correspond à un nouveau démarrage de l'ordinateur. L'heure doit alors de nouveau être réglée aussi.

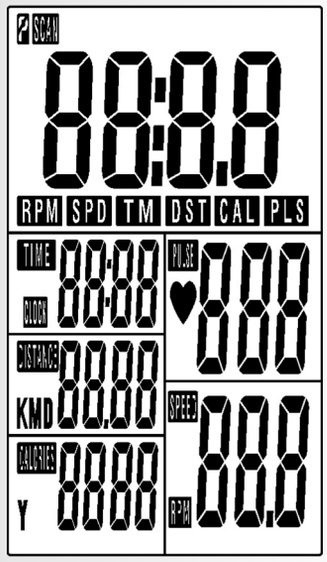
Lors du remplacement des piles, toutes les valeurs sont également remises à >0<.

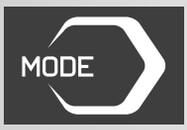
RECOVERY
Utilisez la touche RECOVERY afin d'activer la fonction pouls de récupération après l'entraînement.

Prise du pouls

La prise du pouls peut avoir lieu à partir de 3 sources :

1. Pouls radial (standard)
2. Clip oreille – (optionnel)
   La fiche se branche dans la prise.
3. Ceinture pectorale + récepteur à brancher (optionnel)
   Lorsqu'une ceinture pectorale doit être utilisée en option, la connexion entre la ceinture pectorale et l'ordinateur d'entraînement doit être établie par un récepteur à brancher. Ceinture pectorale et récepteur à brancher peuvent être commandés ultérieurement.

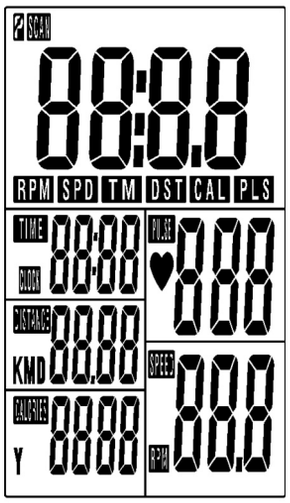




Zone affichage / Ecran

A l'écran apparaissent respectivement un grand affichage et en même temps plusieurs affichages à segments les uns près des autres dans la zone inférieure.

Une fois l'entraînement terminé, les données de l'entraînement sont conservées et peuvent être appelées en cas de nouveau début d'entraînement. Les nouvelles données viennent alors s'y ajouter.



Heure
24 heures

A la fin de l'entraînement ou en cas d'interruption, l'appareil passe au bout de 4 minutes en mode veille.

Seule l'heure est encore affichée.

Durée d'entraînement
(TIME)

Affichage de
0:00 – 99:59

Distance
(DISTANCE)
KM

Affichage de
0,00 – 99,99

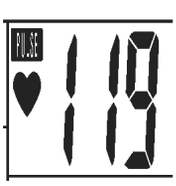
Dépense en énergie
CALORIES
(KCAL)

Affichage de
0 – 9999

Les données ne servent cependant que de lignes directrices approximatives dans la comparaison des différents exercices et ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

Pouls
PULSE

Le symbole cœur (clignote)
lorsque le signal est détecté



Affichage de
40 – 220

Si vous tenez les détecteurs des poignées avec les deux mains, l'affichage indique les valeurs actuelles de la fréquence cardiaque. Vous pouvez indiquer une valeur cible avant l'entraînement. Lorsque la fréquence cardiaque dépasse cette cible, une alarme retentit pour éveiller votre attention.

Fréquence du pédalage
(RPM) – Tour par minute
Tour de pédale par minute

Affichage de
11 – 199

Vitesse
SPEED
(KM/H) ou (Mi/H)

Affichage de
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symboles
Signification

Stop / Programme
Lors du démarrage ou d'une interruption d'entraînement

Possibilité de réglage des fonctions

Stopp et SCAN
En cas d'interruption d'entraînement

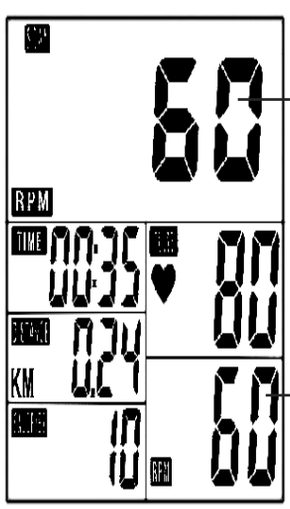
Changement d'affichage des dernières valeurs en grand affichage sans comptage

SCAN
Entraînement

Changement d'affichage et comptage des valeurs individuelles pendant l'entraînement en grand affichage

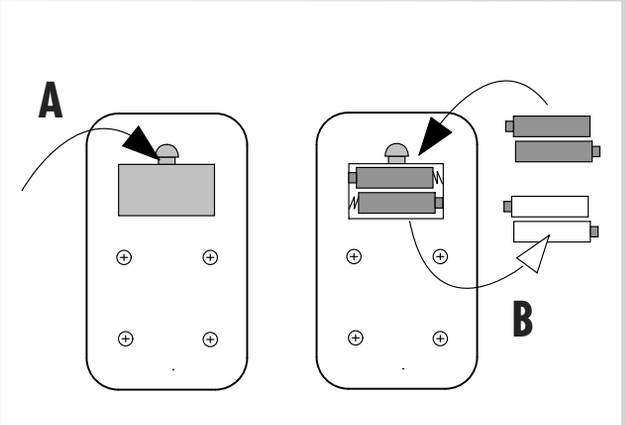
Affichage changeant de toutes les fonctions en grande représentation. Dans l'affichage à gauche apparaît respectivement la désignation en forme abrégée :
M = TIME = durée d'entraînement
DST = DISTANCE = trajet parcouru
CAL = CALORIES = énergie / consommation de calories
PLS = PULSE = fréquence cardiaque
RPM = Round Per Minute = tour par minute/fréquence du pédalage
SPD = SPEED = vitesse

Lorsque le grand affichage apparaît avec l'unité respective, la désignation de la fonction clignote dans la petite fenêtre.



SCAN grand affichage p. ex. RPM

SCAN petit affichage p. ex. RPM



Démarrage de l'appareil

Mettez 2 piles en place (1,5 V UM 3/AA).

L'ordinateur effectue un essai de segment et montre tous les signes pouvant être représentés, avec un son de confirmation. Le nombre “78,0” apparaît brièvement et ensuite l'affichage pour le réglage du temps - heure et minute “00:00”.

Réglage de l'heure

L'heure se modifie avec les touches SET et MODE :

l'affichage de l'heure clignote.

La touche SET permet de régler l'heure actuelle. Par brève pression de la touche SET, vous augmentez respectivement l'affichage d'un chiffre. En maintenant la touche SET plus longtemps, vous parvenez à la valeur de réglage avec une succession de comptage plus rapide.

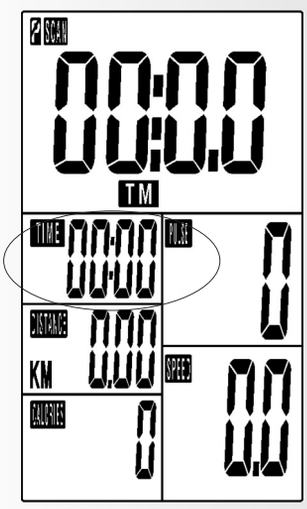
Si vous sautez involontairement le nombre souhaité, il est possible, par une pression plus longue de la touche SET, de compter plus vite, ou par une pression de la touche RESET de compter à nouveau à partir de >0<.

La valeur heure souhaitée se confirme avec la touche MODE.

L'affichage des minutes clignote.

Réglage des minutes comme indiqué plus haut avec SET; régler RESET et MODE.

Lorsque vous avez confirmé le réglage du temps avec la touche MODE, vous vous trouvez dans le menu de programme pour le réglage des données d'entraînement personnelles - le premier champ TIME clignote et TM se trouve dans le grand affichage.



Démarrage sans connaissances préalables (anonyme)

Avec ce réglage, vous pouvez aussi démarrer l'entraînement sans connaissances préalables. Les différentes informations apparaissent à l'affichage. Toutes les valeurs sont comptées à partir de >0< dans l'ordre croissant.

Pour un entraînement efficient et pour le réglage de vos données d'entraînement personnelles, lisez et suivez les autres instructions à “Données d'entraînement personnelles”.

Entraînement

Objectifs personnels d'entraînement

Général

– Dans chaque fonction [TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE] , les valeurs se calculent à partir de >0< sans réglage particulier préalable
– Pour un entraînement judicieux, il suffit de fixer une valeur comme objectif dans une fonction seulement [TIME, DISTANCE, CALORIEN ou PULSE].
– Si une valeur fixée comme objectif personnel a été installée comme objectif d'entraînement, l'ordinateur commence à compter à partir de cette valeur en diminuant. Lorsque la valeur fixée comme objectif >0< est atteinte, un signal sonore se fait entendre. Si après cela, l'entraînement continue sans qu'une nouvelle valeur ne soit fixée comme objectif, l'ordinateur comptera à nouveau à partir de >0< dans ce mode.
– Les valeurs fixées une fois comme objectifs ne peuvent pas être modifiées pendant l'entraînement, mais uniquement à l'arrêt de l'appareil.

Introduction des valeurs fixées comme objectifs

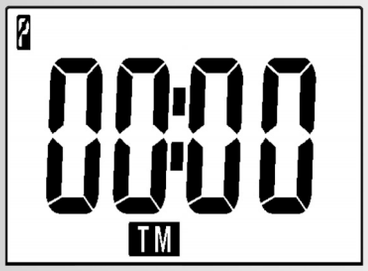
Le réglage des valeurs fixées comme objectifs est identique pour chaque fonction: P. ex. : DISTANCE

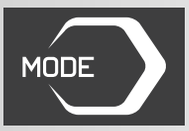
1 Enfoncez la touche MODE jusqu'à ce que le chiffre clignote dans la zone DISTANCE et que le grand chiffre se trouve dans la zone d'affichage (abréviation > DST)
2. En appuyant brièvement sur la touche SET, vous augmentez la valeur p. ex. DISTANCE par niveau de 0,5 km. Si vous maintenez la touche SET enfoncée, la valeur de réglage sera calculée plus rapidement.
3. Si vous souhaitez à nouveau réduire la valeur fixée comme objectif, appuyez brièvement sur la touche RESET. Le calcul commencera à nouveau à partir de >0<. Appuyez à nouveau sur la touche SET jusqu'à la valeur fixée comme objectif.
4. Quand vous avez fixé la valeur comme objectif, appuyez sur la touche MODE. La valeur est alors enregistrée dans cette fonction et vous accédez à la fonction suivante, p. ex. CALORIES.
5. Introduisez la valeur fixée comme objectif si possible uniquement dans une fonction car autrement les objectifs d'entraînement se recoupent. P. ex ; quand vous avez atteint plus rapidement l'objectif de durée fixé au préalable que l'objectif de distance fixé au préalable.
6. Les valeurs à fixer sont également introduites dans les autres fonctions [TIME; CALORIES ou PULSE] à l'aide des touches SET, RESET et MODE comme décrit aux points 1-4.

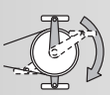
Une fois les valeurs fixées, vous pouvez commencer l'entraînement.

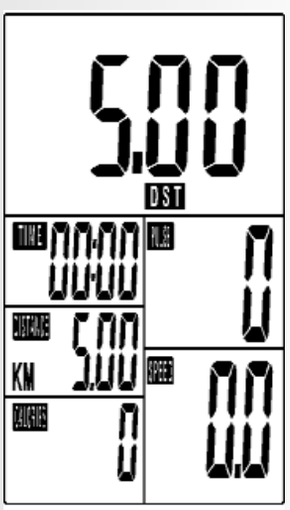
Pendant l'entraînement, les indications des différentes fonctions changent toutes les 6 secondes dans la zone d'affichage. Si vous appuyez sur la touche MODE pendant ces indications, la fonction sélectionnée est conservée dans la zone d'affichage en grands chiffres. Le nom de la fonction, p. ex. PULSE, clignote dans la petite zone d'affichage.

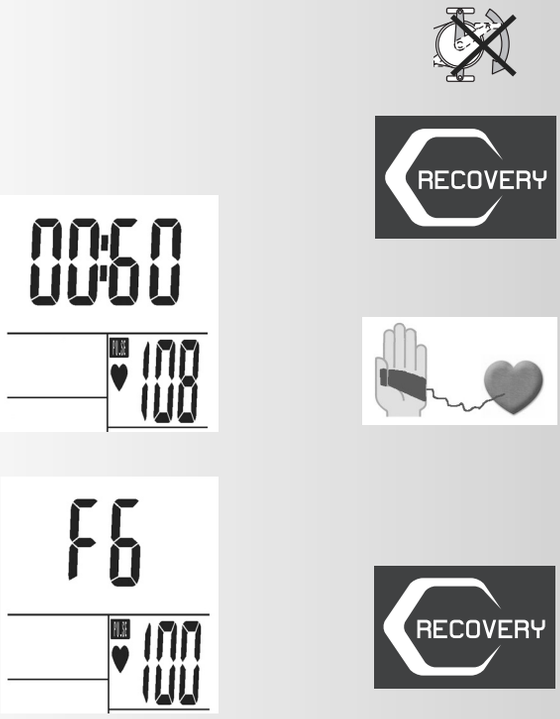
Une nouvelle pression de la touche MODE lance le fonctionnement du SCAN > changement d'affichage toutes les 6 secondes.











RECOVERY

Avec la touche RECOVERY, on obtient une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. A partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et laissez ensuite vos mains reposer sur les capteurs de pouls de la main.

En cas de mesure préalable de la fréquence cardiaque, 00:60 pour le temps apparaît à l'affichage et dans l'affichage à segments PULSE (à droite), la valeur actuelle du pouls clignote. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Laissez vos mains sur les capteurs du pouls de la main jusqu'à ce que >0< soit atteint.

A l'affichage apparaît une valeur entre F1 et F6. F1 est le meilleur état et F6 le moins bon. Une nouvelle pression sur RECOVERY permet de terminer la fonction.

Calcul de la note de condition physique

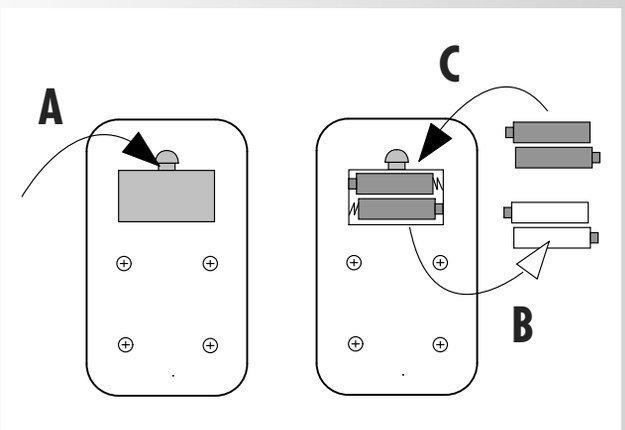
L'ordinateur calcule et estime la différence entre le pouls à l'effort et le pouls de récupération et la "note de condition physique" en résultant selon la formule suivante :

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= pouls à l'effort P2 = pouls de récupération

Note 1 très bien Note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls à l'effort et du pouls de récupération est une possibilité simple et rapide de contrôler la condition physique du corps. La note de condition physique est une valeur permettant de s'orienter en ce qui concerne votre capacité de récupération après des efforts corporels. Avant d'appuyer sur la touche du pouls de récupération et de déterminer votre note de condition physique, vous devez vous entraîner pendant une période d'au moins 10 minutes dans votre secteur d'effort. Si vous effectuez régulièrement un entraînement cardio-vasculaire, vous constaterez que votre "note de condition physique" s'améliore.



Changement de piles

Si l'affichage n'apparaît plus que faiblement, remplacer les piles. Les valeurs et consignes du dernier entraînement sont perdues. L'heure doit de nouveau être réglée.

Elimination des piles et des accumulateurs usagés

Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de

0,004% de plomb.
Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.
Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

Possibilités d'enregistrement du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Avec un clip-oreille

Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la transparence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez-le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine.
Evitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du cœur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.
- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

Avec la ceinture pectorale

Lorsqu'une ceinture pectorale doit être utilisée en option, la connexion entre la ceinture pectorale et l'ordinateur d'entraînement doit être établie par un récepteur à brancher. Ceinture pectorale et récepteur à brancher peuvent être commandés ultérieurement.

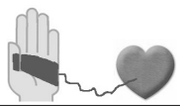
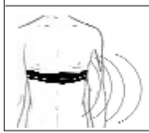
Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Remarque :

Un seul genre de mesure de la fréquence cardiaque est possible : soit avec un clip oreille, soit avec le pouls de la main, soit avec une ceinture pectorale. Si un clip oreille ou un récepteur à brancher dans la douille n'est pas disponible, la mesure du pouls radial est activée. Si un clip oreille ou un récepteur à brancher se trouve dans la douille, la mesure du pouls radial est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher la prise des capteurs de pouls radial. Possibilités de saisie du pouls.

	✓
	✓
	**en option**

Instructions d'entraînement

Pour votre sécurité ! Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires. De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale. D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel. Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

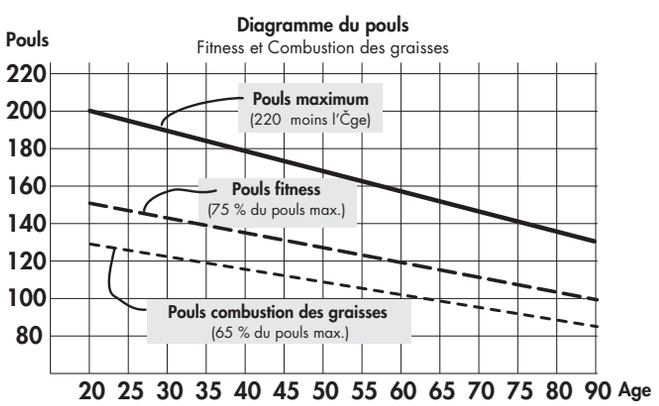
Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning: L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute > 220 – âge < ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge x 0,65). Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.



Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge x 0,75).

L'intensité est lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 á 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes. Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
1re semaine	
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
2e semaine	
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
3e semaine	
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
4e semaine	
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.

Tableau des performances

Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination récupération	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note

NL

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen 32
- Service 32
- Uw Veiligheid 32

Korte beschrijving 33-35
- Functiebereik / toetsen Polsslagmeting 33
- Weergavebereik / display 34-35

Start van het apparaat 36
- Batterijen plaatsen 36
- Batterijen verwisselen 36
- Start zonder voorkennis 36
- Instellen van de tijd 36

Training 37

Persoonlijke trainingsprogrammeringen 37
- Allgemeen 37
- Doelwaardeprogrammering 37
  Voorbeeld DISTANCE 37
- SCAN-Betrieb 37

Recovery (herstelpolsslagmeting) 38
- Conditiecijferberekening 38

Batterijen verwisselen 39
- Verwijdering gebruikte batterijen en accu's 38-39

Mogelijkheden voor polsslagmeting 39
- Met oorclip 39
- Met borstgordel 39
- Met handsensoren 39
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 39

Trainingshandleiding 40
- Conditietraining 40
- Belastingintensiteit 40
- Belastingomvang 40

Veiligheidsaanwijzingen

Neem onderstaande punten voor uw eigen veiligheid in acht:

- Het opstellen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond plaats te vinden.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 gebruiksdagen dient gecontroleerd te worden of de verbinding nog goed vast zitten.
- Om letsel als gevolg van foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding gebruikt worden.
- Opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op langere duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed functioneert en nog in een goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikerplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig uitgevoerd te worden.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct te worden vervangen.
  Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet gebruiken tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gegarandeerd worden, dat er regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:
- **Raadpleeg voor u begint met trainen uw huisarts of uw gezondheid training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan gezondheidsproblemen tot gevolg hebben.**

Korte beschrijving

Het apparaat heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met wijzigende symbolen en grafiek.

Functiebereik / toetsen

MODE
Zonder trainingsactiviteit verschijnt bij indrukken van de MODE toets links boven het symbool P. In deze modus kunnen de functies ingesteld worden.

Kies door kort indrukken van de MODE toets tussen de functies [TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE] zowel voor weergave, als ook voor uw persoonlijke instellingen.

Als u de MODE toets lang ingedrukt houdt, worden alle waardes op >0< gezet.alle Werte auf >0< gesetzt.

SET
Met de SET-toets worden geprogrammeerde waardes ingevoerd. Daarvoor moet het apparaat zich in de ruststand bevinden > weergave links boven in de display: P. Door kort indrukken van de SET-toets verhoogt u de instelwaardes van de diverse functies > [TIME; DISTANCE, CALORIES of PULSE]. Als u de SET-toets langer ingedrukt houdt, versnelt de telling van de instelwaarde.

RESET
Met de RESET toets worden de functies op >0< gezet. Bij de programmeringen van een betreffende functie wordt alleen de waarde van deze functie door kort indrukken van de RESET toets op >0< gezet. Als de RESET toets lange ingedrukt wordt, worden alle waardes op >0< gezet; dat is hetzelfde als een herstart van de computer. Dan moet ook de tijd opnieuw ingesteld worden.

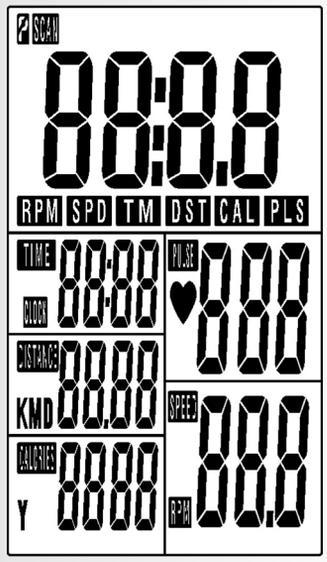
Bij het verwisselen van de batterijen worden ook alle waardes op >0< teruggezet.

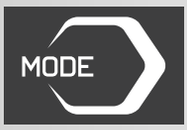
RECOVERY
Gebruik de RECOVERY-toets voor het activeren van de herstelpolsfunctie na de training.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen plaatsvinden:

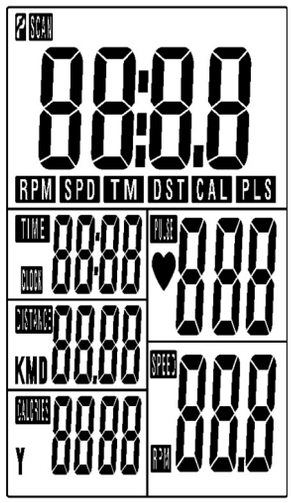
1. Handsensoren (standaard)
2. Oorclip – (als accessoire verkrijgbaar)
   De stekker wordt in de bus gestoken.
3. Borstgordel + insteekontvanger (als accessoire verkrijgbaar)
   Als een borstgordel optioneel gebruikt wordt, dient de verbinding tussen de borstgordel en de trainingscomputer via een insteekontvanger tot stand gebracht te worden. Borstgordel en insteekontvanger kunnen los nabesteld worden.





Weergavebereik / display
In het display verschijnt een grootveld en tegelijkertijd meerdere segmentvelden in het onderste bereik naast elkaar.

Na beëindiging van de training blijven de trainingsgegevens behouden en kunnen bij een nieuw trainingsbegin opgeroepen worden. De nieuwe gegevens worden dan erbij gerekend.



Tijd
24 uur

Na trainingseinde of bij trainingsonderbreking schakelt het apparaat na 4 minuten naar de slaapmodus.

Alleen de tijd wordt nog weergegeven.

Trainingstijd
(TIME)

Weergave van
0:00 – 99:59

Afstand
(DISTANCE)
KM

Weergave van
0,00 – 99,99

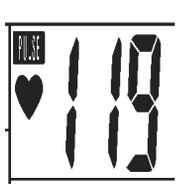
Energieverbruik
CALORIES
(KCAL)

Weergave van
0 – 9999

De gegevens dienen echter slechts als grove richtlijn om de verschillende oefeningen met elkaar te vergelijken en kunnen niet voor medische doeleinden gebruikt worden.

Puls
PULSE

Hartsymbool (knippert),
als een signaal gemeten
wordt



Weergave van
40 – 220

Als u met beide handen de handsensoren vasthoudt, toont het display de actuele hartslagwaarde. U kunt voor de training een doelwaarde invoeren. Als de hartslagfrequentie dit doel overschrijdt, hooft u een alarm om u daarop attent te maken.

Trapfrequentie
(RPM) – Round per Minut
Pedaalomwentelingen
per minuut

Weergave van
11 – 199

Snelheidt
SPEED
(KM/H) oder (Mi/H)

Weergave van
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symbolen
Betekenis

Stop / programma
Bij de start of
trainingsonderbreking

Instelmogelijkheid van de functies

Stopp en SCAN
Bij trainingsonderbreking

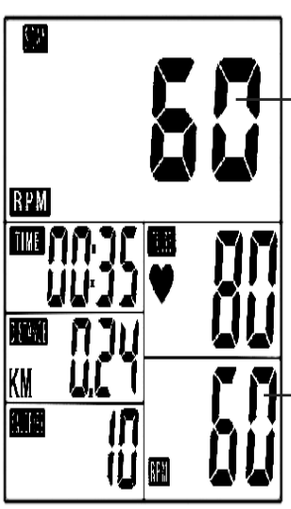
Weergavewisseling van de laatste waardes in het grote veld zonder telling

SCAN
Training

Weergavewisseling en telling van de aparte waardes tijdens de training in het grote veld

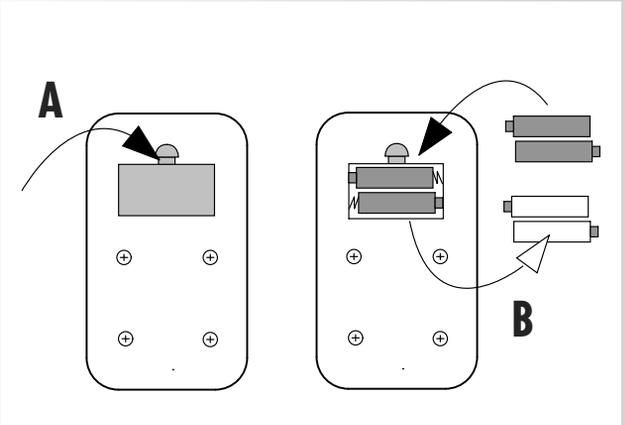
Wisselende weergave van alle functies in het grote veld. Links in het display verschijnt resp. de betekenis in afgekorte vorm:
TM = TIME = trainingstijd
DST = DISTANCE = afgelegde afstand
CAL = CALORIES = energie / calorieënverbruik
PLS = PULSE = hartslagfrequentie
RPM = Rounds Per Minute = omwentelingen per minuut/trapfrequentie
SPD = SPEED = snelheid.

Als het grote veld met de resp. eenheid verschijnt, knippert in het kleine venster de functiebeschrijving.



SCAN groot
Weergave bijv. RPM

SCAN klein
Weergave bijv. RPM

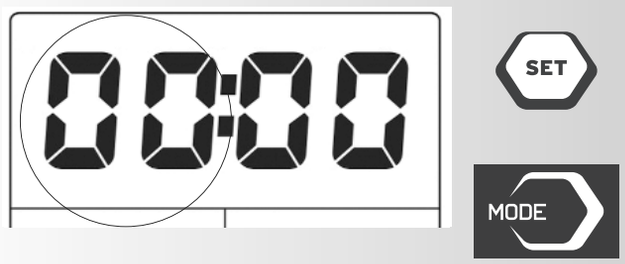


Start van het apparaat

Start van het apparaat

Plaats 2 batterijen (1,5 V UM 3/AA).

De computer voert een segmenttest uit en toont alle weergeefbare tekens, met een bevestigingstoon. Er verschijnt kort het getal “78,0” en dan de weergave voor de tijdinstelling - uren en minuten “00:00”.



Instellen van de tijd

De tijd wordt met de toetsen SET en MODE gewijzigd:

De uuraanduiding knippert.

Met de SET toets wordt de actuele uurtijd ingesteld. Door kort indrukken van de SET toets verhoogt u de weergave steeds met een cijfer. Als de SET toets langer ingedrukt wordt, kan de instelwaarde in een snellere telvolgorde ingevoerd worden.

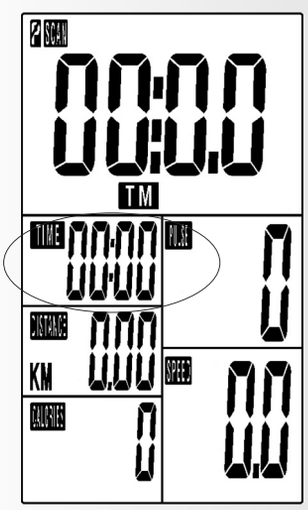
Als per ongeluk het gewenste getal voorbij bent gegaan, kan door langer indrukken van de SET toets sneller geteld worden, of door indrukken van de RESET toets opnieuw vanaf >0< geteld worden.

De gewenste uurtijd wordt met de MODE toets bevestigd.

De minutenaanduiding knippert.

Instellen van de minuten zoals boven beschreven met SET; RESET en MODE instellen.

Als u met de MODE toets de tijdinstelling bevestigd heeft komt u in het programmamenu voor instellen van de persoonlijke trainingsprogrammeringen - het eerste veld TIME knippert en TM wordt in het grote veld weergegeven.



Start zonder voorkennis (gast)

U kunt met deze instelling ook zonder voorkennis met de training beginnen. In het display worden de diverse informaties weergegeven. Alle waardes worden vanaf >0< opgeteld.

Voor een efficiënte training en voor het instellen van uw persoonlijke trainingsprogrammeringen leest u en volgt u a.u.b. de verdere aanwijzingen onder “persoonlijke trainingsprogrammeringen”.

Training

Persoonlijke trainingsprogrammeringen

Allgemeen

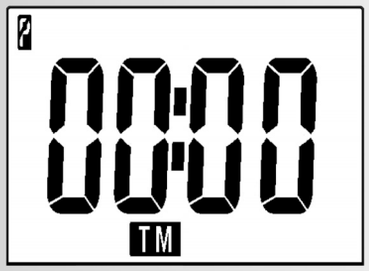
– Zonder aparte programmeringen tellen de waardes in de diverse functies [TIME, DISTANCE, CALORIES en PULSE] van >0< omhoog.
– Voor een zinvolle training is het voldoende bij slechts in één functie [TIME, DISTANCE, CALORIEN of PULSE] een doelwaarde in te stellen.
– Als een persoonlijke doelwaarde als trainingsprogrammering ingesteld wordt, telt de computer vanaf deze waarde terug. Bij het bereiken van de doelwaarde > 0< hoort u een signaal. Als daarna, zonder programmering van een nieuwe doelwaarde, verder getraind wordt, telt de computer in deze modus weer van >0< omhoog.
– Eenmaal ingestelde doelwaardes kunnen tijdens de training niet gewijzigd worden, uitsluitend als het apparaat stil staat.

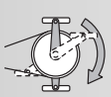
Doelwaardeprogrammering

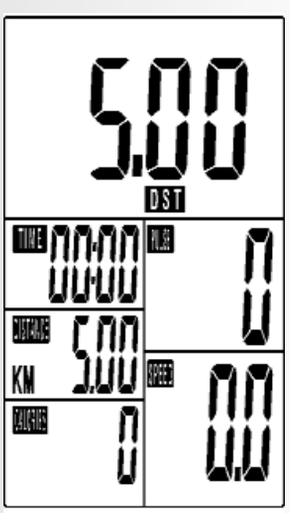
Het instellen van de doelwaardes is bij alle functies hetzelfde: bijv. DISTANCE

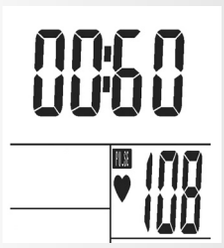
1. Druk op de MODE-toets totdat in het veld DISTANCE het getal knippert en het grote getal in de display staat (afkorting > DST)
2. Door kort indrukken van de toets SET wordt de waarde verhoogd. Bijv. DISTANCE in 0,5 km stappen. Als u de SET-toets ingedrukt houdt vindt er een snellere telling plaats.
3. Als u de doelwaarde weer wilt verlagen, druk dan kort op de RESET-toets. Er wordt weer van >0< opgeteld. Druk nogmaals op de SET-toets tot aan de doelwaarde.
4. Als u de doelwaarde ingesteld heeft, druk dan op de MODE-toets. De waarde is dan in deze functie opgeslagen en u gaat naar de volgen functie bijv. CALORIES.
5. Programmeer de waarde indien mogelijk slechts in een functie, omdat de trainingsdoelen elkaar anders overlappen. Bijv. als u het geprogrammeerde tijddoel eerder zou bereiken als het voorgeprogrammeerde afstandsdoel.
6. De voorgeprogrammeerde waardes in de andere functies [TIME, CALORIES of PULSE] worden, als onder 1-4 beschreven, ook met de toetsen SET, RESET en MODE ingevoerd.

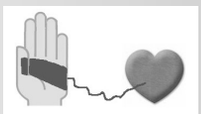
Na het afsluiten van de programmeringen kunt u met trainen beginnen. Tijdens de training wisselt in de display de weergave van de diverse functies elke 6 seconden. Als u tijdens deze weergave op de MODE-toets drukt, blijft de gekozen functie in de display in grote getallen staan. In het kleine veld knippert de functienaam bijv. PULSE. Nogmaals indrukken van de MODE-toets activeert de SCAN-functie > elke 6 seconden weergavewisseling.

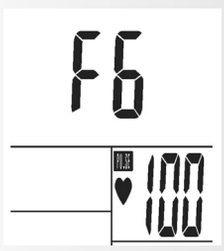


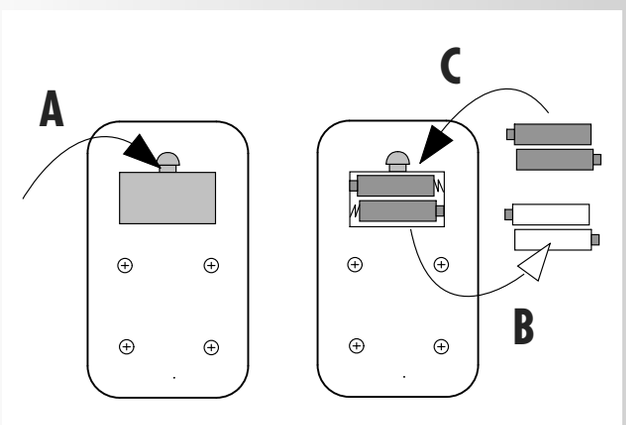












RECOVERY

Met de RECOVERY toets bereikt men een herstelpolsslagmeting aan het einde van de training. Uit de begin- en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft, beëindigd u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen.

Bij voorgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in het PULSE segmentveld (rechts) knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat de handen op de handsensoren liggen, tot naar >0< teruggeteld is.

In het display wordt een waarde tussen F1 en F6 getoond. F1 is de beste en F6 de slechtste waarde. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigd de functie.

Conditiecijferberekening

De computer berekend en geeft een waarde aan het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en uwe hieruit resulterend "conditiecijfer" volgens onderstaande formule:

$$\text{Cijfer (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = uitstekend Cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belasting- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belastingen. Voordat u de herstelpolsslagtoets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingbereik te trainen. Bij regelmatige conditietraining zult u constateren dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Batterijen verwisselen

Verschijnen de weergaves in het displayveld alleen nog zeer zwak, dienen de batterijen vervangen te worden. De waardes en programmeringen van de laatste training gaan verloren. De tijd moet opnieuw ingesteld worden.

Verwijderen van gebruikte batterijen en accu's

Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden.

De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat.

Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen.

Verwijder na het stilleggen van het product alle batterijen / accu's en geef ze bij het afgeefpunt voor recycling van batterijen en elektrische en elektronische apparaten af.
Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen.

Mogelijkheden voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de display synchroon met uw polsslag knippert.

Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletje eer u de sensor aan uw oorlelletje klemt.

Vermijd stoorimpulsen:

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes en zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor incl. kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met borstgordel

Als een borstgordel optioneel gebruikt gaat worden, dient de verbinding tussen de borstgordel en de trainingscomputer via een insteekontvanger tot stand gebracht te worden. Borstgordel en insteekontvanger kunnen achteraf besteld worden.

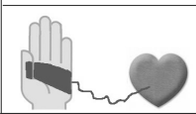
Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Aanwijzing:

Er is maar een manier van polsslagmeting mogelijk: met oorclip of met handsensoren of met borstgordel. Bevindt zich geen oorclip resp. insteekontvanger in de polsslagbus, is de handsensormeting geactiveerd. Wordt een oorclip resp. insteekontvanger in de polsslagbus gestoken, wordt de handsensormeting automatisch gedeactiveerd. Het is niet noodzakelijk de stekker van de handsensoren te verwijderen. Mogelijkheden van polsslagmeting.

	✓
	✓
	optioneel

Trainingshandleiding

Voor uw veiligheid

- **Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden**

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining. Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopsysteem zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meet tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders. Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden inge ademd, toe (vitale capaciteit. Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselsysteem. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

M.b.t. belastingintensiteit

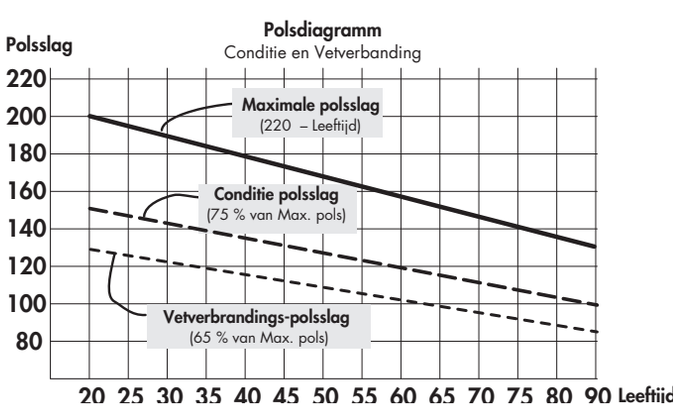
De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd x 0,65 berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.



Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd x 0,75 berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 x per week	20-30 min
1-2 x per week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend.In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginnelingen.Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Als persoonlijke trainingsdokumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.
Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheiden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training.

Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer

E

Índice de contenido

Indicaciones de seguridad 42
- Servicio técnico 42
- Su seguridad 42

Breve descripción 43-45
- Área de función / teclas 43
  Medición del pulso
- Área de indicación / display 44-45

Inicio del aparato 46
- Uso con baterías 46
- Cambio de baterías 46
- Inicio sin conocimientos previos 46
- Ajuste de la hora 46

Entrenamiento 47

Datos predeterminados de entrenamiento personal 47
- En general 47
- Predeterminación de valores objetivo 47
  Ejemplo DISTANCE 47
- Modo SCAN 47

Recovery (medición del pulso de recuperación) 48
- Cálculo de la nota de fitness 48

Cambio de baterías 49
- Evacuación 48-49
  Baterías y acumuladores usados

Posibilidades del registro del pulso 49
- Con clip de oreja 49
- Con cinturón de pecho 49
- Con pulso de la mano 49
- Indicaciones para la medición del pulso 49

Instrucciones para el entrenamiento 50
- Entrenamiento de resistencia 50
- Intensidad de esfuerzo 50
- Alcance del esfuerzo 50

Indicaciones de seguridad

Preste atención a las siguientes indicaciones para su propia seguridad:

- El aparato de entrenamiento debe emplazarse en una base firme adecuada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y, además, al cabo de aprox. 6 días de uso se debe comprobar el asiento firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones por esfuerzos erróneos o sobrecarga, el aparato de entrenamiento solo se debe manejar conforme a las instrucciones.
- El emplazamiento del aparato en salas húmedas no es recomendable a la larga, debido a la formación de óxido que ello comporta.
- Cerciórese regularmente del estado operativo y correcto del aparato de entrenamiento.
- Los controles técnicos de seguridad forman parte de las obligaciones del usuario y se deben efectuar correctamente y con regularidad.
- Los elementos defectuosos o dañados eventuales se deben cambiar inmediatamente.
  Utilice únicamente repuestos KETTLER originales.
- El aparato no se debe volver a utilizar mientras no haya sido reparado.
- El nivel de seguridad del aparato solo se puede mantener mediante su comprobación regular con respecto a defectos y desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico debería representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**

Breve descripción

El aparato tiene un área de función con teclas y un área de indicación (display) con símbolos y gráficos que cambian.

Área de función / teclas

MODE
Sin actividad de entrenamiento, al pulsar la tecla MODE de arriba a la izquierda aparece el símbolo P. En este modo se pueden ajustar las funciones.

Presionando brevemente la tecla MODE elija entre las funciones [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] tanto para su visualización, como también para sus ajustes personales.

Si mantiene pulsada más tiempo la tecla MODE, todos los valores se ponen a >0<.

SET
Con el pulsador SET se configuran los valores predeterminados. Para ello, el aparato debe encontrarse en posición de reposo > indicación en el display arriba a la izquierda: STOP. Presionando brevemente el pulsador SET se incrementarán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Manteniendo presionado el pulsador SET es posible alcanzar el valor de ajuste en secuencia rápida.

RESET
Con la tecla RESET, las funciones se ponen a >0<. Para ajustar la función correspondiente, presionando brevemente la tecla RESET se pone a >0< solo el valor de esta función. Si se mantiene pulsada más tiempo la tecla RESET, todos los valores se ponen a >0<; esto equivale a un reinicio del ordenador. Después también se debe reajustar la hora.

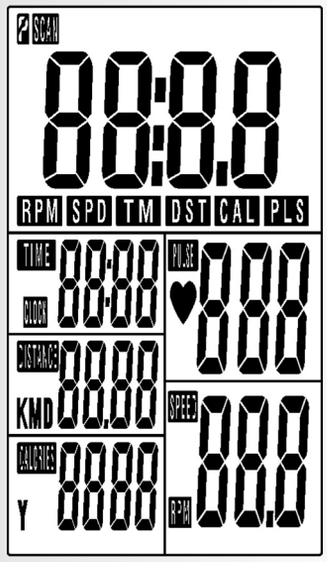
Al cambiar las baterías también se ponen a >0< todos los valores.

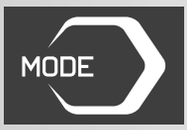
RECOVERY
Utilice el pulsador RECOVERY para activar la función de recuperación después del entrenamiento.

Medición del pulso

La medición del pulso puede realizarse por medio de 3 fuentes:

1. Pulso de la mano (estándar)
2. Clip de oreja – (opcional)
   Se enchufa el conector en la hembrilla.
3. Cinturón de pecho + receptor enchufable (opcional)
   Si se va a utilizar opcionalmente un cinturón de pecho, se debe establecer la conexión entre el cinturón de pecho y el ordenador de entrenamiento mediante un receptor enchufable. El cinturón de pecho y el receptor enchufable se pueden solicitar posteriormente.

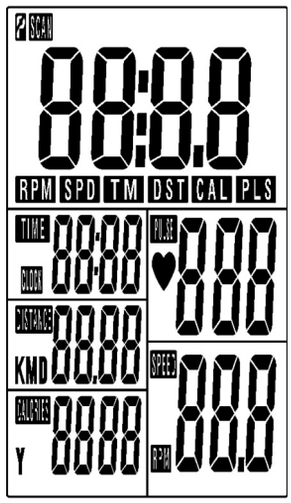




Área de indicación/display

En el display aparece un indicador grande y al mismo tiempo varios indicadores de segmentos juntos en la parte inferior.

Al finalizar el entrenamiento, los datos del entrenamiento se mantienen y se pueden cargar al iniciar un nuevo entrenamiento. Después se calculan adicionalmente los datos nuevos.



Hora

24 horas

Al finalizar el entrenamiento o al interrumpirlo, a los 4 minutos, el aparato pasa al modo de espera.

Después solo se muestra la hora.

Tiempo de entrenamiento (TIME)

Indicación de 0:00 – 99:59

Distancia (DISTANCE) KM

Indicación de 0,00 – 99,99

Consumo de energía CALORIES (KCAL)

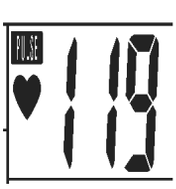
Indicación de 0 – 9999

Sin embargo, los datos solo sirven de directriz aproximada al comparar los distintos ejercicios, y no pueden utilizarse para fines médicos.

Pulso

PULSE

Símbolo de corazón (intermitente), cuando se detecta la señal



Indicación de 40 – 220

Si sujeta con ambas manos los sensores del asa, el display indica los valores actuales de la frecuencia cardiaca. Antes del entrenamiento puede introducir un valor objetivo. Si la frecuencia cardiaca sobrepasa este objetivo, suena una alarma para llamarle la atención.

Frecuencia de paso (RPM) – Round per Minute Revoluciones de pedal por minuto

Indicación de 11 – 199

Velocidad SPEED (KM/H) o (Mi/H)

Indicación de 3,9 – 70,6 km/h 2,4 – 43,9 m/h

Símbolos

Significado

Parada / programa Al iniciar o interrumpir el entrenamiento

Posibilidad de ajuste de las funciones

Parada y SCAN En caso de interrupción del entrenamiento

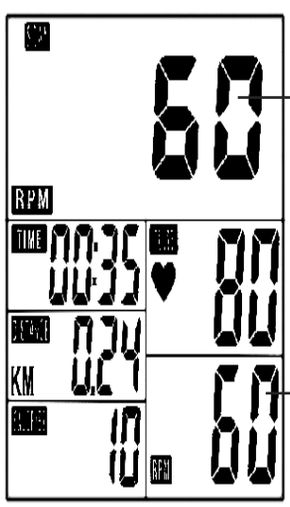
Cambio de indicación de los últimos valores a indicador grande sin recuento

SCAN Entrenamiento

Cambio de indicación y recuento de los últimos valores durante el entrenamiento en indicador grande

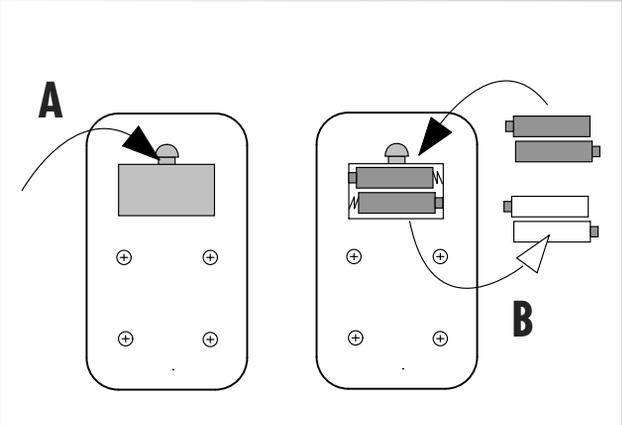
Indicación alterna de todas las funciones en representación grande. A la izquierda del display aparece la denominación en forma abreviada:
TM = TIME = tiempo de entrenamiento
DST = DISTANCE = distancia recorrida
CAL = CALORIES = energía / consumo de calorías
PLS = PULSE = frecuencia cardiaca
RPM = Round Per Minute = número de revoluciones por minuto/frecuencia de paso
SPD = SPEED = velocidad

Cuando el indicador grande aparece con la unidad correspondiente, en la ventana pequeña parpadea la denominación de la función.



SCAN grande Indicación, por ejemplo, RPM

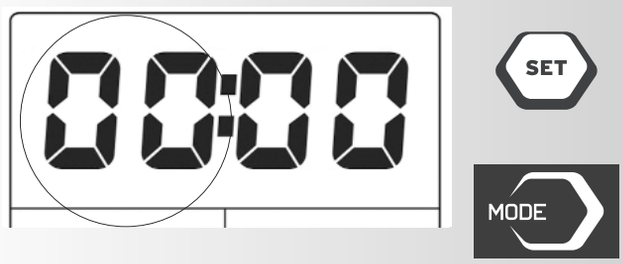
SCAN pequeño Indicación, por ejemplo, RPM



Inicio del aparato

Inserte las 2 baterías (1,5 V UM 3/AA).

El ordenador realiza una comprobación de los segmentos y muestra todos los signos que se pueden representar con un tono de confirmación. Aparece brevemente la cifra “78,0” y después la indicación para ajustar la hora: horas y minutos “00:00”.



Ajuste de la hora

La hora se cambia con las teclas SET y MODE:

El indicador de la hora parpadea.

Con la tecla SET se ajusta la hora actual. Presionando brevemente la tecla SET aumenta una cifra la hora. Si mantiene pulsada la tecla SET más tiempo, el valor de ajuste se puede alcanzar más rápidamente.

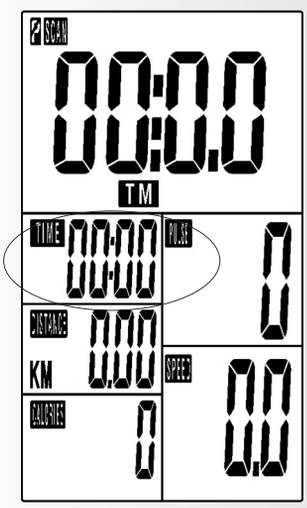
Si se pasa involuntariamente la cifra deseada, pulsando de forma prolongada la tecla SET se puede avanzar más rápidamente, o pulsando la tecla RESET se puede empezar de nuevo desde >0<.

El valor de la hora deseado se confirma con la tecla MODE.

El indicador de los minutos parpadea.

Ajustar los minutos como se ha descrito anteriormente con SET; RESET y MODE.

Una vez ha confirmado el ajuste de la hora con la tecla MODE, usted se encuentra en el menú del programa para ajustar los datos personales del entrenamiento: el primer campo TIME parpadea y TM aparece en el indicador grande.



Inicio sin conocimientos previos (invitado)

Con este ajuste también puede empezar a entrenar sin conocimientos previos. En el display se indican las distintas informaciones. Todos los valores se cuentan desde >0< hacia arriba.

Para un entrenamiento eficaz y para el ajuste de sus datos predeterminados de entrenamiento personal lea y siga el resto de indicaciones en “Datos predeterminados de entrenamiento personal”.

Entrenamiento

Predeterminaciones personales para el entrenamiento

Generalidades

– Sin predeterminaciones específicas, los valores en las distintas funciones [TIME; DISTANCE, CALORIES y PULSE] van sumando empezando por >0<.
– Para un entrenamiento razonable basta con ajustar un valor objetivo para sólo una función [TIME; DISTANCE, CALORIES o PULSE].
– Si se ajusta un valor objetivo personal como predeterminación para el entrenamiento, el ordenador va descontando desde ese valor. Al alcanzar el valor objetivo >0< se emitirá un tono de señal. Si después se continua entrenando sin ajustar un nuevo valor objetivo, en este modo, el ordenador sumará desde >0<.
– Los valores objetivo una vez configurados no pueden ser modificados durante el entrenamiento, sino solamente estando parado.

Predeterminación del valor objetivo

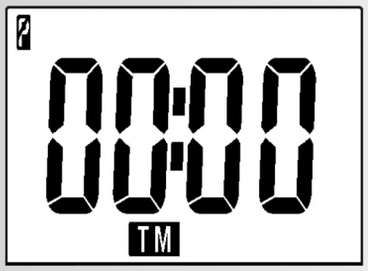
El ajuste de los valores objetivo es el mismo en todas las funciones: p. ej. DISTANCE

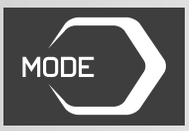
1. Presione el pulsador MODE hasta que destelle el número en el campo DISTANCE y el número grande aparezca en el display (abreviatura > DST)
2. Presionando brevemente el pulsador SET aumentará el valor. p. ej. DISTANCE en intervalos de 0,5 km. Manteniendo presionado el pulsador SET el valor de ajuste avanza más rápidamente.
3. Si desea volver a reducir el valor objetivo, presione brevemente el pulsador RESET. Comenzará contando nuevamente desde >0<. Vuelva a presionar el pulsador SET hasta el valor objetivo.
4. Una vez ajustado el valor objetivo, presione el pulsador MODE. El valor quedará grabado en esta función y Vd. accederá a la siguiente función, p. ej. CALORIES.
5. A ser posible, indique el valor de predeterminación solamente en una función, ya que de lo contrario, los objetivos de entrenamiento se solapan. Por ej. si Vd. alcanza antes el objetivo predeterminado del tiempo que el objetivo predeterminado del recorrido.
6. Los valores predeterminados en las otras funciones [TIME; CALORIES o PULSE] se introducen, conforme a lo descrito en 1-4 también con los pulsadores SET, RESET y MODE.

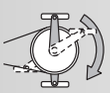
Una vez concluida la predeterminación, comience con el entrenamiento.

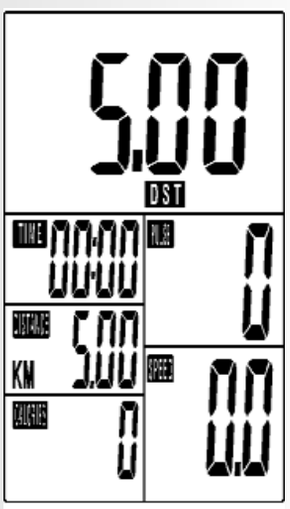
Durante el entrenamiento, el display cambiará la indicación de las distintas funciones cada 6 segundos. Si presiona durante esta indicación el pulsador MODE, la función seleccionada permanecerá en el display con números grandes. En el display pequeño destellará el nombre de la función, p. ej. PULSE.

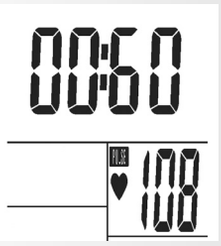
Presionando nuevamente el pulsador MODE se accede a la función SCAN > cambio de la indicación cada 6 segundos.

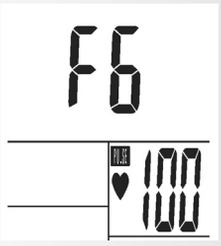


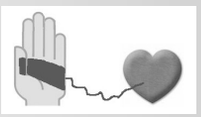


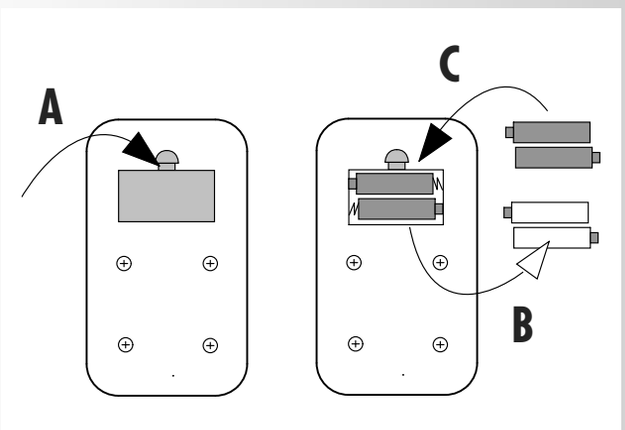












RECOVERY

Con la tecla RECOVERY se accede a una medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determina la diferencia y una nota de fitness. La mejora de esta nota con el mismo entrenamiento representa una medida para la mejora del estado de fitness.

Cuando haya alcanzado los valores objetivo finalice el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y deje a continuación las manos apoyadas en los sensores de pulso de la mano.

En caso de medición previa del pulso aparece en el display 00:60 para el tiempo, y en el indicador de segmentos (derecha) PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a contar hacia atrás desde 00:60. Deje apoyadas las manos en los sensores de pulso de la mano hasta que el recuento haya llegado a >0<.

En el display se muestra un valor entre F1 y F6. F1 es el mejor estado, y F6 el peor. La nueva pulsación de RECOVERY finaliza la función.

Cálculo de la nota de fitness

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación y su "nota de fitness" resultante según la siguiente fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales. Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

Cambio de baterías

Si el indicador del display aparece muy débil, se deben cambiar las baterías. Los valores y los datos del último entrenamiento se pierden. El reloj se debe ajustar de nuevo.

Eliminación de baterías y pilas usadas

> Este símbolo indica que las baterías y pilas no se deben eliminar con los residuos domésticos normales.

Las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo de un cubo de basura tachado indican adicionalmente que las baterías y pilas tienen un contenido de más de 0,0005% de mercurio o de 0,004% de plomo.
Una eliminación incorrecta perjudica al medio ambiente y

a la salud; el reciclaje de materiales ahorra valiosas materias primas. En la puesta fuera de servicio de este producto, saque todas las baterías y pilas y deséchelas en un punto de recogida para el reciclaje de pilas o aparatos eléctricos y electrónicos.
Puede obtener más información sobre los puntos de recogida correspondientes a través de los servicios municipales, la empresa de eliminación de residuos o el punto de venta de este aparato.

Posibilidades del registro del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en el indicador.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de permeabilidad a la luz de su piel que son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores**.**

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón parpadea sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

Si se va a utilizar opcionalmente un cinturón de pecho, se debe establecer la conexión entre el cinturón de pecho y el ordenador de entrenamiento mediante un receptor enchufable. El cinturón de pecho y el receptor enchufable se pueden solicitar posteriormente.

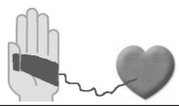
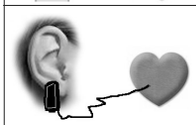
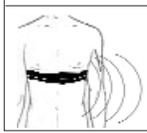
Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarre siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o la fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicación:

Solo es posible un tipo de medición del pulso: bien con clip de oreja o con pulso de mano o con cinturón de pecho. Si no se encuentra ningún clip de oreja o receptor enchufable en la hembrilla de pulso, entonces está activada la medición de pulso de mano. Si hay enchufado un clip de oreja o un receptor enchufable en la hembrilla del pulso, entonces la medición del pulso de mano se desactiva automáticamente. No es necesario extraer el conector de los sensores del pulso de mano. Posibilidades del registro del pulso.

	✓
	✓
	**optionalmente**

Istruzioni per l'allenamento

Per la vostra sicurezza

- **Prima di iniziare l'allenamento chiarite con il vostro medico di fiducia se il vostro stato fisico si adatta ad effettuare un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base per il vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.
Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento.
Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari. Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale. Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

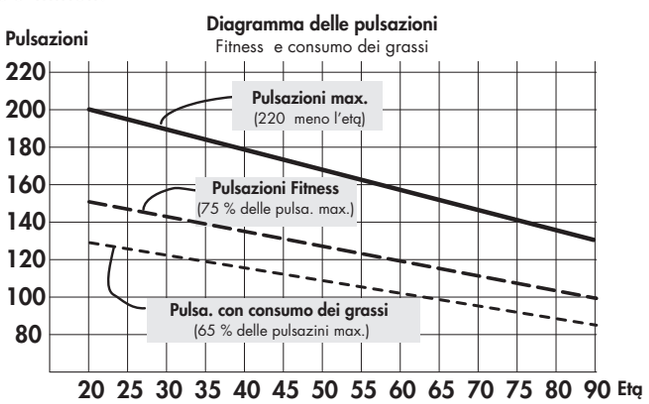
Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento.Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età – non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età x 0,65.
Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.



Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età x 0,75.
Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità. I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min.
2-3 volte alla settimana	20-30 min.
1-2 volte alla settimana	30-60 min.

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
	1ª semaine
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	2ª semaine
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	3ª semaine
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
	4ª semaine
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.
Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovreste fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento.Tra due unità di allenamento dovreste fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 – 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.

Tabla de rendimiento

Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energía (Kcal)	Nota

I

Indice

Istruzioni di sicurezza 52
- Service 52
- La vostra sicurezza 52

Breve descrizione 53-55
- Settore funzioni / tasti 53
  Misurazione della frequenza cardiaca
- Campo di visualizzazione / display 54-55

Avvio dell'apparecchio 56
- Installazione delle batterie 56
- Sostituzione delle batterie 56
- Avvio senza nozioni di base 56
- Impostazione dell'ora 56

Allenamento 57

Impostazioni di allenamento personalizzate 57
- In generale 57
- Impostazione dei valori massimi da raggiungere 7
  Esempio DISTANCE 57
- Modalità di funzionamento SCAN 57

Recovery (frequenza di recupero) 58
- Calcolo del voto fitness 58

Sostituzione delle batterie 59
- Smaltimento di batterie e accumulatori usati 58-59

Possibilità di rilevamento della frequenza cardiaca 59
- Con clip orecchio 59
- Con fascia toracica 59
- Con sensore palmare 59
- Istruzioni per la misurazione della frequenza cardiaca 59

Istruzioni per l'allenamento 60
- Allenamento di resistenza 60
- Intensità dello sforzo 60
- Entità dello sforzo 60

Istruzioni di sicurezza

Per salvaguardare la propria sicurezza rispettare i seguenti punti:

- L'attrezzo ginnico deve essere installato su un pavimento idoneo e stabile.
- Prima della messa in funzione iniziale e dopo circa 6 giorni di allenamento, controllare che i collegamenti siano ben fissati.
- Per evitare eventuali lesioni causate da carichi irregolari o da sforzi eccessivi, l'attrezzo ginnico deve essere impiegato soltanto in conformità con le istruzioni.
- Evitare di installare l'attrezzo in locali umidi che favoriscono la formazione della ruggine.
- Verificare ad intervalli regolari la funzionalità ed il corretto stato dell'attrezzo.
- I controlli tecnici di sicurezza rientrano nei compiti dell'esercente e devono essere eseguiti a regola d'arte e ad intervalli regolari.
- I componenti difettosi o danneggiati vanno sostituiti immediatamente.
  Utilizzare esclusivamente parti di ricambio originali della KETTLER.
- Non utilizzare l'attrezzo difettoso fino alla sua riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere preservato solo se viene controllata regolarmente la presenza di danni o di fenomeni di usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere il criterio di base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**

Breve descrizione

L'attrezzo dispone di un settore dedicato alle funzioni con i tasti e di un campo di visualizzazione (display) con simboli e grafica variabili.

Settore funzioni / tasti

MODE
Quando non si effettua l'allenamento, premendo il tasto MODE in alto a sinistra compare il simbolo P. In questa modalità è possibile impostare le funzioni.

Premendo brevemente il tasto MODE, si possono selezionare le funzioni [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE] per visualizzarle o per effettuare le proprie impostazioni personalizzate.

Se si preme a lungo il tasto MODE, tutti i valori vengono settati su >0<.

SET
Con el pulsador SET se configuran los valores predeterminados. Para ello, el aparato debe encontrarse en posición de reposo > indicación en el display arriba a la izquierda: P. Presionando brevemente el pulsador SET se incrementarán los valores de ajuste de las distintas funciones > [TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE]. Manteniendo presionado el pulsador SET es posible alcanzar el valor de ajuste en secuencia rápida.

RESET
Con il tasto RESET le funzioni vengono impostate su >0<. Se si impostano valori per una determinata funzione, premendo brevemente il tasto RESET solo il valore di questa funzione viene impostato su >0<. Se il tasto RESET viene premuto a lungo, tutti i valori vengono impostati su >0<; ciò corrisponde ad un riavvio del computer. In questo caso è necessario reimpostare anche l'ora.

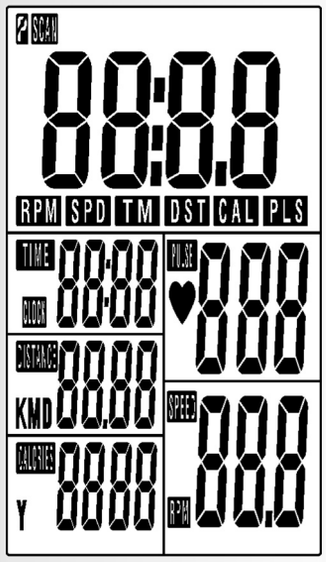
Anche in caso di sostituzione delle batterie tutti i valori vengono resettati su >0<.

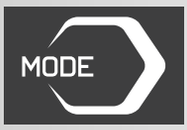
RECOVERY
Utilice el pulsador RECOVERY para activar la función de recuperación después del entrenamiento.

Misurazione della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca può essere misurata in 3 modi:

1. Con sensore palmare (standard)
2. Con clip orecchio – (opzionale)
   La spina va inserita nella presa.
3. Con fascia toracica + ricevitore ad innesto (opzionale).
   Se si utilizza una fascia toracica in opzione, è necessario un ricevitore ad innesto che garantisca il collegamento tra la fascia toracica e il computer di allenamento. Fascia toracica e ricevitore ad innesto possono essere ordinati successivamente.

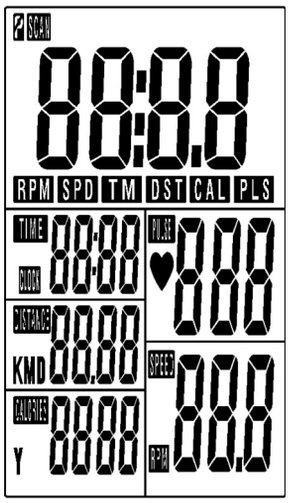




Campo di visualizzazione / display

Sul display compare una visualizzazione in formato grande e contemporaneamente più segmenti uno accanto all'altro nella parte inferiore.

Dopo aver terminato l'allenamento, i dati di allenamento vengono conservati e possono venir richiamati nuovamente quando si inizia un nuovo allenamento. I nuovi dati vengono aggiunti.



Ora

24 ore

Quando si termina o si interrompe l'allenamento, dopo 4 minuti il computer passa nella modalità di riposo.

Viene visualizzata solamente l'ora.

Tempo di allenamento (TIME)

Visualizzazione
0:00 – 99:59

Distanza (DISTANCE) KM

Visualizzazione
0,00 – 99,99

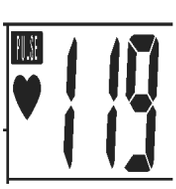
Consumo energetico CALORIES (KCAL)

Visualizzazione
0 – 9999

I dati costituiscono tuttavia solo valori indicativi nel confronto tra i diversi esercizi e non possono essere utilizzati a scopi medici.

Frequenza cardiaca PULSE

Simbolo del cuore (lampeggia), se viene rilevato un segnale



Visualizzazione
40 – 220

Afferrando i manici con sensore con entrambe le mani, il display indica i valori attuali della frequenza cardiaca. Prima di iniziare l'allenamento è possibile inserire un valore da raggiungere. Quando la frequenza cardiaca supera tale valore, risuona un allarme per richiamare la vostra attenzione.

Frequenza di pedalata (RPM) – Round per Minute
Pedalate al minuto

Visualizzazione 11 – 199

Velocità SPEED (KM/H) oppure (Mi/H)

Visualizzazione 3,9 – 70,6 km/h 2,4 – 43,9 m/h

Significato dei simboli

Stop / Programma
All'avvio o in caso di interruzione dell'allenamento

Possibilità di impostare le funzioni

Stop e SCAN
In caso di interruzione dell'allenamento

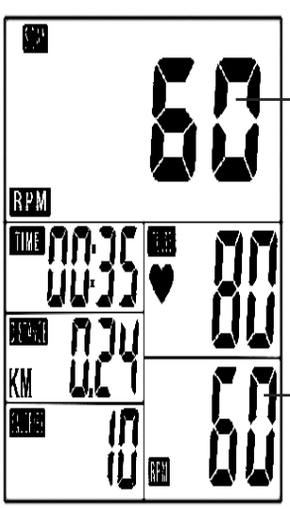
Visualizzazione alternata degli ultimi valori in formato grande senza conteggio

SCAN
Allenamento

Visualizzazione alternata e conteggio dei singoli valori durante l'allenamento in formato grande

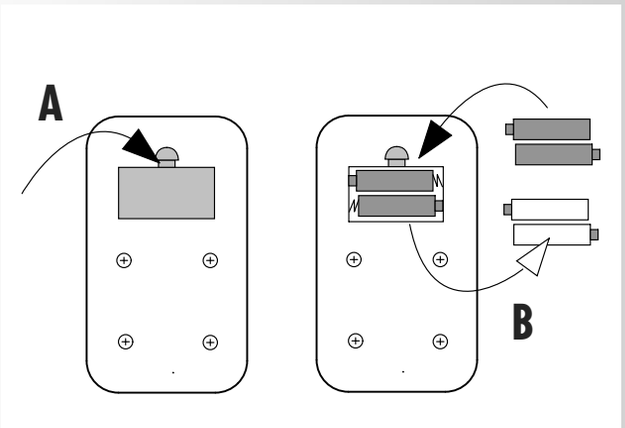
Visualizzazione alternata di tutte le funzioni in formato grande. A sinistra sul display compare il nome di ciascuna funzione in forma abbreviata:
TM = TIME = tempo di allenamento
DST = DISTANCE = distanza percorsa
CAL = CALORIES = consumo energetico / di calorie
PLS = PULSE = frequenza cardiaca
RPM = Round Per Minute = pedalate al minuto / frequenza di pedalata
SPD = SPEED = velocità

Quando la visualizzazione in formato grande compare con la rispettiva unità, nella piccola finestra lampeggia il nome della funzione.



SCAN in grande
Es. di visualizzazione RPM

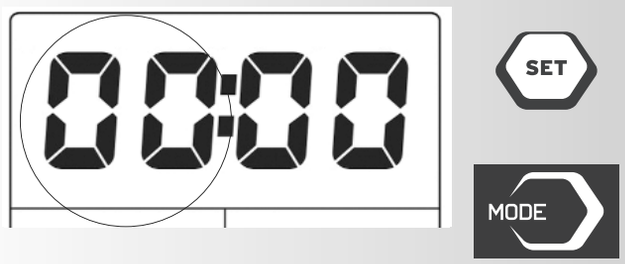
SCAN in piccolo
Es. di visualizzazione RPM



Avvio dell'apparecchio

Inserire 2 batterie (1,5 V UM 3/AA).

Il computer esegue un test dei segmenti e mostra tutti i segni rappresentabili con un segnale di conferma. Compare brevemente la cifra "78,0" e poi la visualizzazione per l'impostazione del tempo – ora e minuti "00:00".



Impostazione dell'ora

È possibile modificare l'ora con i tasti SET e MODE:

L'ora visualizzata lampeggia.

Con il tasto SET viene impostata l'ora attuale. Premendo brevemente il tasto SET si aumenta l'ora visualizzata rispettivamente di una cifra. Premendo più a lungo il tasto SET, è possibile scorrere più velocemente i valori.

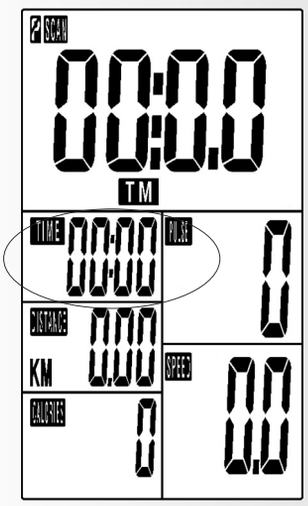
Se viene superata inavvertitamente la cifra desiderata, premendo a lungo il tasto SET è possibile scorrere più velocemente le cifre oppure premendo il tasto RESET il conteggio riparte da >0<.

Il valore desiderato indicante l'ora viene confermato con il tasto MODE.

I minuti visualizzati lampeggiano.

Eseguire l'impostazione dei minuti con SET; RESET e MODE, così come descritto.

Una volta confermata l'impostazione dell'ora con il tasto MODE, si arriva al menu dei programmi per eseguire le impostazioni di allenamento personali – il primo campo TIME lampeggia e TM è visualizzato in formato grande.



Avvio senza nozioni di base (Ospite)

Con questa impostazione è possibile iniziare l'allenamento anche senza possedere nozioni di base. Sul display vengono visualizzate le diverse informazioni. Tutti i valori vengono conteggiati a partire da >0<.

Per un allenamento efficiente e per l'impostazione dei propri valori di allenamento personali, leggere e seguire le istruzioni riportate sotto "Impostazioni di allenamento personalizzate".

Allenamento

Valori personali di allenamento

Generale

– Senza particolari preimpostazione i valori nelle singole funzioni [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] prendono ad aumentare a partire da >0<.
– Per un allenamento adeguato è sufficiente impostare anche solo in una funzione [TIME, DISTANCE, CALORIES oppure PULSE] un valore massimo da raggiungere.
– Se viene impostato un valore massimo di allenamento, il computer prende a contare alla rovescia a partire da quest'ultimo. Una volta raggiunto lo >0< si avverte un segnale sonoro. Se si continua ad allenarsi senza aver impostato un nuovo valore massimo da raggiungere, il computer in questa modalità conta nuovamente a crescere a partite da >0<.
– I valori di allenamento impostati non possono essere modificati in fase di allenamento, ma solo a computer fermo.

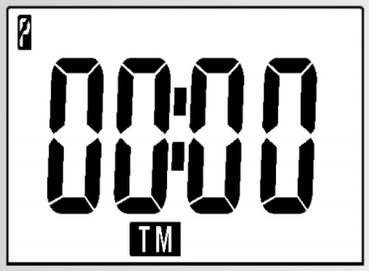
Impostazione dei valori di allenamento

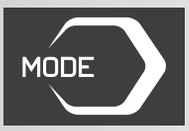
Il procedimento di impostazione dei valori di allenamento è lo stesso per tutte le funzioni: ad es. DISTANCE

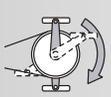
1. Premere il tasto MODE sino a quando nel campo DISTANCE la cifra prende a lampeggiare e la cifra in formato grande sul display rimane ferma (abbreviazione > DST)
2. Premendo brevemente il tasto SET si aumenta il valore. Ad esempio DISTANCE in passi di 0,5 km. Se si mantiene premuto il tasto SET la progressione avviene più rapidamente.
3. Se si desidera ridurre il valore di allenamento, premere brevemente il tasto RESET. Il conteggio riparte da >0<. Premere ancora il tasto SET sino al valore da raggiungere.
4. Una volta impostato il valore di allenamento, premere il tasto MODE. Il valore viene memorizzato in questa funzione e si giunge allora alla funzione successiva, ad es. CALORIES.
5. E' preferibile effettuare una preimpostazione solo per una funzione, altrimenti i valori di allenamento si sovrappongono. Ad esempio si raggiungerebbe il valore massimo della durata prima di quello della distanza percorsa.
6. Anche i valori preimpostabili nelle altre funzioni [TIME; CALORIES o PULSE] si immettono con i tasti SET, RESET e MODE come descritto al punto 1-4.

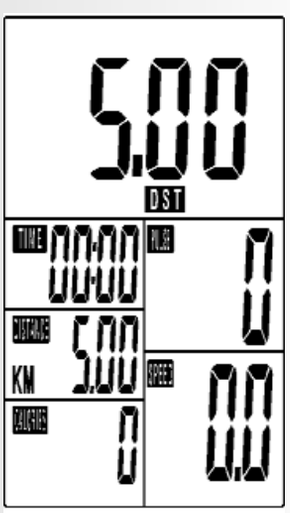
Una volta effettuate le preimpostazioni si può iniziare l'allenamento. In fase di allenamento sul display si alterna ogni 6 secondi la visualizzazione delle diverse funzioni. Se durante la visualizzazione si preme il tasto MODE, la funzione selezionata rimane sul display in formato grande. Sul display piccolo lampeggia il nome della funzione ad es. PULSE.
Premendo nuovamente il tasto MODE si attiva la modalità SCAN > visualizzazione alternata ogni 6 secondi.

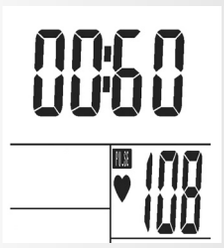
RECOVERY

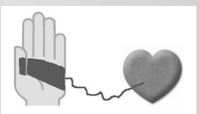


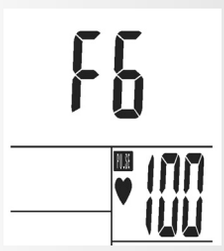


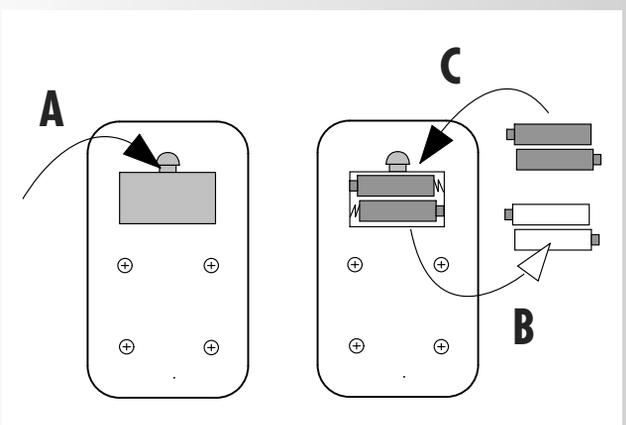












Con il tasto RECOVERY si attiva il rilevamento della frequenza di recupero alla fine dell'allenamento. A partire dalla frequenza cardiaca iniziale e finale di un minuto, viene ricavata la differenza e un voto fitness. A parità di allenamento, il miglioramento di questo voto indica un aumento del proprio stato di forma fisica.

Una volta raggiunti i valori massimi impostati, terminare l'allenamento, premere il tasto RECOVERY e tenere le mani appoggiate sui sensori palmari.

Se in precedenza si è rilevata la frequenza, sul display compare 00:60 per il tempo e nel segmento PULSE (a destra) lampeggia il valore della frequenza attuale. Il tempo inizia a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Tenere le mani appoggiate sui sensori palmari fino a quando viene raggiunto lo >0<.

Sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.

Calcolo del voto fitness

Il computer calcola e valuta la differenza tra frequenza cardiaca di sforzo e frequenza cardiaca di recupero; ne risulta un "voto fitness" secondo la seguente formula:

$$\text{voto (F)} = 6 - \frac{\left(10 \times (P1 - P2)\right)^2}{P1}$$

P1 = frequenza cardiaca di sforzo

P2 = frequenza cardiaca di recupero

voto 1 = ottimo voto 6 = insufficiente

Il confronto tra frequenza di sforzo e frequenza di recupero rappresenta una possibilità semplice e veloce di controllare la propria forma fisica. Il voto fitness è un valore che serve da orientamento per la propria capacità di recupero dopo uno sforzo fisico. Prima di premere il tasto per la frequenza di recupero e calcolare il proprio voto fitness, ci si dovrebbe allenare per un lungo lasso di tempo (almeno 10 minuti) nel proprio ambito di sforzo. Praticando regolarmente l'allenamento cardiocircolatorio, si constaterà un miglioramento del proprio "voto fitness".

Sostituzione delle batterie

Se la visualizzazione sul display appare molto debole, è necessario sostituire le batterie. I valori e le impostazioni dell'ultimo allenamento si perdono e l'ora deve essere impostata nuovamente.

Smaltimento di pile e batterie usate

Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.

Le lettere "Hg" (mercurio) e „Pb" (piombo), sotto il simbolo barrato del "bidone della spazzatura con rotelle", indicano inoltre che nelle batterie/pile è presente una concentrazione di mercurio maggiore del 0,0005% oppure di piombo, superiore al 0,004%.

Uno smaltimento errato di tali prodotti danneggia l'ambiente e la salute delle persone, mentre il riciclaggio dei rifiuti risparmia delle materie prime preziose!

Con la cessazione d'uso di questo prodotto, rimuovere tutte le batterie/pile e consegnarle in un centro di ritiro apposito per il riciclaggio di batterie o di apparecchi elettrici ed elettronici.

Maggiori informazioni in merito al riciclaggio di rifiuti sono disponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

Modi per misurare la frequenza cardiaca

Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del battito del polso.

Con il clip per l'orecchio

Il sensore del polso lavora a luce infrarossa e misura i cambiamenti dell'impermeabilità alla luce della pelle, che vengono richiamati dal battito del polso. Prima di attaccare il sensore del polso al lobo dell'orecchio, sfregare quest'ultimo fortemente 10 volte per aumentare la vascolarizzazione. Evitare impulsi di interferenza.

- Fissare accuratamente il clip dell'orecchio al lobo, e cercare il punto più favorevole per il prelevamento (il simbolo del cuore lampeggia senza interruzione).
- Non allenatevi direttamente sotto l'incidenza della luce, ad esempio di luce neon, alogena, fari o luce solare.
- Escludere completamente le scosse e i movimenti del sensore dell'orecchio incluso il cavo. Attaccare il cavo tramite pinzette all'abbigliamento o ancor meglio ad una fascia per la fronte.

Con fascia toracica

Se si utilizza una fascia toracica in opzione, è necessario un ricevitore ad innesto che garantisca il collegamento tra la fascia toracica e il computer di allenamento. Fascia toracica e ricevitore ad innesto possono essere ordinati successivamente.

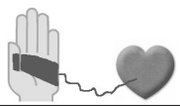
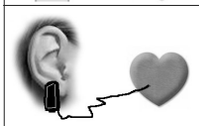
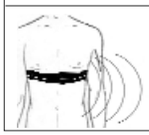
Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfreghi sulle superfici di contatto.

Avvertenza:

Può essere impiegato solo un tipo di misurazione della frequenza cardiaca: con la clip orecchio, con il sensore palmare o con la fascia toracica. Se la clip orecchio o il ricevitore ad innesto non sono inseriti nella presa, è attiva la misurazione con il sensore palmare. La misurazione tramite sensore palmare viene disattivata automaticamente se inserisce una clip orecchio o un ricevitore ad innesto nella presa. Non è necessario estrarre il connettore dei sensori palmari. Possibilità di rilevamento della frequenza cardiaca.

	✓
	✓
	**Opzionale**

Istruzioni per l'allenamento

Per la vostra sicurezza

- **Prima di iniziare l'allenamento chiarite con il vostro medico di fiducia se il vostro stato fisico si adatta ad effettuare un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base per il vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.
Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento.
Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari. Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale. Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

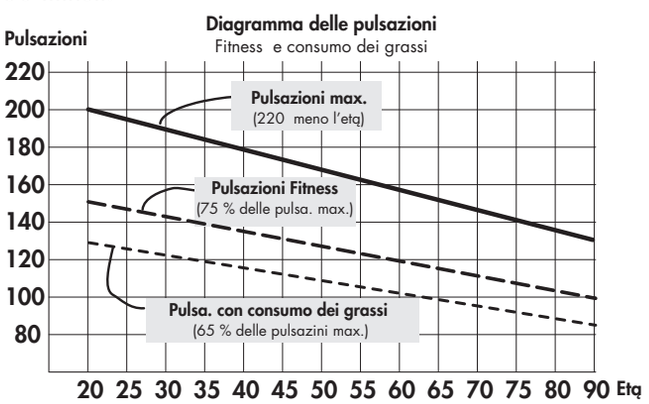
Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento.Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età – non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età x 0,65)
Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.



Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età x 0,75.
Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.
I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min.
2-3 volte alla settimana	20-30 min.
1-2 volte alla settimana	30-60 min.

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.
Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento.
Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovreste fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento.Tra due unità di allenamento dovreste fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 – 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Tabella del rendimento

Data	Polso riposo	Polso affaticamento	Polso ripresa	Fase dicarico	Tempo (min.)	Percorso (km)	Consumo energetico (Kcal)	Voto

PL

Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa 62
- Serwis 62
- Twoje bezpieczeństwo 62

Krótki opis 63-65
- Funkcje / przyciski 63
  Pomiar tętna
- Wskaźniki / wyświetlacz 64-65

Uruchamianie urządzenia 66
- Wkładanie baterii 66
- Wymiana baterii 66
- Uruchamianie bez uprzedniego wprowadzania ustawień 66
- Nastawianie zegara 66

Trening 67

Osobiste ustawienia treningowe 67
- Informacje ogólne 67
- Ustawianie wartości docelowej 67
  Przykład DISTANCE 67
- Tryb SCAN 67

Recovery (pomiar tętna spoczynkowego) 68
- Ocena kondycji 68

Wymiana baterii 69
- Utylizacja zużytych baterii 68-69

Sposoby rejestrowania tętna 69
- Czujnik zakładany na ucho 69
- Pas z czujnikiem zakładany na klatkę piersiową 69
- Tętno mierzone na dłoniach 69
- Wskazówki dot. pomiaru tętna 69

Instrukcja treningowa 70
- Trening wytrzymałościowy 70
- Intensywność obciążenia 70
- Zakres obciążenia 70

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Dla Twojego własnego bezpieczeństwa przestrzegaj następujących punktów:

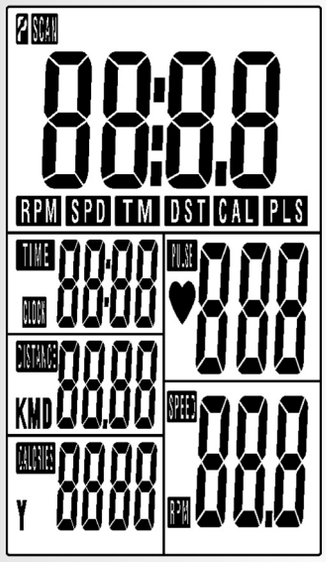
- Trenażer musi być ustawiony na nadającym się do tego celu, trwałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem oraz dodatkowo po około 6 dniach eksploatacyjnych należy skontrolować połączenia pod względem ich mocnego osadzenia.
- Aby uniknąć obrażeń ciała wskutek nieprawidłowego obciążenia lub przeciążenia wolno obsługiwać trenażer wyłącznie według instrukcji.
- Nie zaleca się ustawiania urządzenia na dłuższą metę w wilgotnych pomieszczeniach z uwagi na związane z tym rdzewienie.
- W regularnych odstępach czasu upewniaj się co do funkcjonowania i prawidłowego stanu trenażera.
- Kontrole w zakresie techniki bezpieczeństwa zaliczają się do obowiązków użytkownika i muszą być przeprowadzane regularnie i prawidłowo.
- Zdefektowane lub uszkodzone elementy konstrukcyjne należy niezwłocznie wymienić. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych firmy KETTLER.
- Do momentu naprawienia urządzenia nie wolno go używać.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być utrzymywany tylko pod warunkiem, że będzie ono regularnie kontrolowane pod względem szkód i zużycia.

Dla Twojego bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningu poproś Twojego lekarza domowego, aby wyjaśnił, czy ze względów zdrowotnych nie ma dla Ciebie przeciwwskazań do treningu przy pomocy niniejszego urządzenia. Orzeczenie lekarskie powinno stanowić podstawę do sporządzenia Twojego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może prowadzić do szkód zdrowotnych**

Krótki opis

Urządzenie posiada przyciski z przypisanymi funkcjami oraz wyświetlacz ze zmieniającymi się symbolami.



Funkcje / przyciski

MODE
Gdy nie wykonuje się treningu na urządzeniu, po wciśnięciu u góry po lewej przycisku MODE pojawia się symbol P. W tym trybie możesz ustawiać funkcje.

Wciskając krótko przycisk MODE, wybierasz pomiędzy poszczególnymi funkcjami [TIME, DISTANCE, CALORIES albo PULSE] w celu zarówno ukazania ich na wyświetlaczu, jak i dokonania osobistych ustawień.

Gdy dłużej wciskasz przycisk MODE, wszystkie wartości zostają wyzerowane (>0<).

SET
Za pomocą przycisku SET nastawia się wartości zadane. W tym celu urządzenie musi znajdować się w pozycji spoczynkowej > wskazanie na wyświetlaczu u góry po lewej: P. Naciskając na krótko przycisk SET zwiększacie Państwo wartości nastawy poszczególnych funkcji >[TIME; DISTANCE, CALORIES lub PULSE]. Jeżeli przycisk SET zostanie przytrzymany w stanie naciśniętym dłużej, to wartość nastawy można osiągnąć w szybkiej sekwencji zliczania.

RESET
Przy pomocy przycisku RESET funkcje są wyzerowywane. Podczas nastawiania wartości zadanej dla danej funkcji tylko wartość tej funkcji zostaje wyzerowana, gdy wciśnie się krótko przycisk RESET. Jeśli przycisk RESET wciskany jest dłużej, wyzerowane zostają wszystkie wartości; odpowiada to zrestartowaniu komputera. Wówczas trzeba także nastawić od nowa zegar.

Podczas wymiany baterii również wszystkie wartości zostają wyzerowane.

RECOVERY
Przycisk RECOVERY wykorzystuje się do aktywowania funkcji adaptacji po treningu.

Pomiar tętna

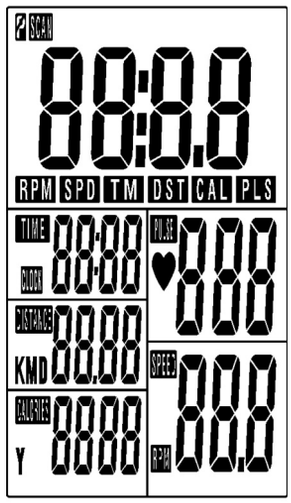
Pomiar tętna następuje w trzech źródłach:

1. Tętno mierzone na dłoniach (standardowo)
2. Czujnik zakładany na ucho – (opcjonalnie)
   Wtyczka wkładana jest do gniazdka.
3. Pas z czujnikiem zakładany na klatkę piersiową + odbiornik wtykowy (opcjonalnie)
   Jeśli stosowany jest opcjonalnie pas z czujnikiem na klatkę piersiową, trzeba ustanowić połączenie pomiędzy pasem czujnikowym a komputerem treningowym przy pomocy odbiornika wtykowego. Pas z czujnikiem na klatkę piersiową oraz odbiornik wtykowy można zamówić osobno.

Wskaźniki / wyświetlacz

Na wyświetlaczu pojawia się duży wskaźnik u góry i kilka wskaźników segmentowych obok siebie na dole.

Po zakończeniu treningu dane treningowe pozostają zachowane i mogą zostać przywołane z powrotem po ponownym rozpoczęciu treningu. Nowe dane zostają wówczas doliczone.



Zegar
24 godziny

Po zakończeniu wzgl. przerwaniu treningu urządzenie przełącza się po 4 minutach w tryb uśpienia.

Pokazywany jest wówczas jedynie zegar.

Czas treningu
(TIME)

Wskazywany zakres
0:00 – 99:59

Dystans
(DISTANCE)
KM

Wskazywany zakres
0,00 – 99,99

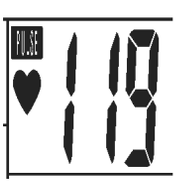
Zużycie energii
CALORIES
(KCAL)

Wskazywany zakres
0 – 9999

Dane te stanowią jedynie ogólną wytyczną odnośnie różnych ćwiczeń i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

Tętno
PULSE

ymbol serca (miga),
gdy rozpoznany zostaje
sygnał tętna



Wskazywany zakres
40 – 220

Gdy trzymasz obie dłonie na znajdujących się na uchwytach czujnikach, wyświetlacz pokazuje aktualną częstotliwość uderzeń serca. Możesz przed treningiem wprowadzić wartość docelową. Gdy częstotliwość uderzeń serca przekroczy tę wartość, włączy się alarm.

Kadencja
(RPM) – Round per Minute
Częstotliwość obrotów
na minutę

Wskazywany zakres
11 – 199

Prędkość
SPEED
(KM/H) wzgl. (Mi/H)

Wskazywany zakres
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symbole
Znaczenie

Stop / program
Podczas startu wzgl.
przerwy w treningu

Możliwość ustawiania funkcji

Stop oraz SCAN
Podczas przerwy w treningu

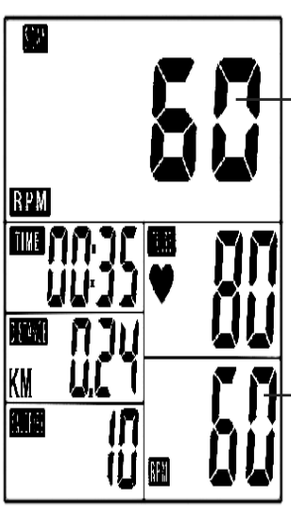
Zmiana wskazywanych ostatnio wartości na dużym wskaźniku bez liczenia

SCAN
Trening

Zmiana wskazywanych wartości oraz liczenie poszczególnych wartości na dużym wskaźniku podczas treningu.

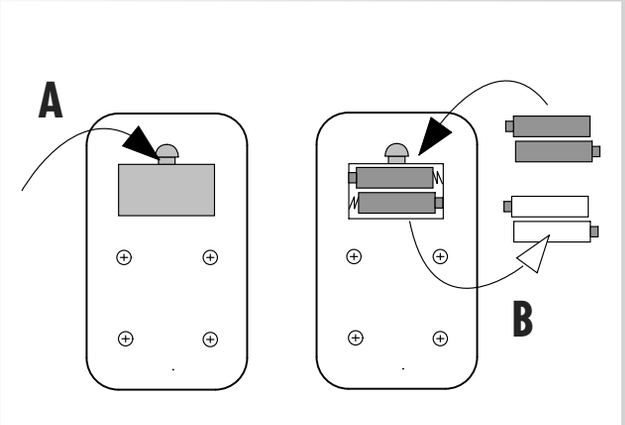
Ogólna prezentacja zmieniających się wskazań wszystkich funkcji. Z lewej strony na wyświetlaczu pojawia się oznaczenie w formie skrótowej:
TM = TIME = Czas trwania treningu
DST = DISTANCE = Pokonana odległość
CAL = CALORIES = Energia / zużycie kalorii
PLS = PULSE = Częstotliwość uderzeń serca
RPM = Round Per Minute = Częstotliwość obrotów na minutę/kadencja
SPD = SPEED = Prędkość

Gdy na dużym wskaźniku pojawia się dana jednostka, w małym okienku zaczyna migać oznaczenie właściwej funkcji.



SCAN duży wskaźnik, np. RPM

SCAN mały wskaźnik, np. RPM

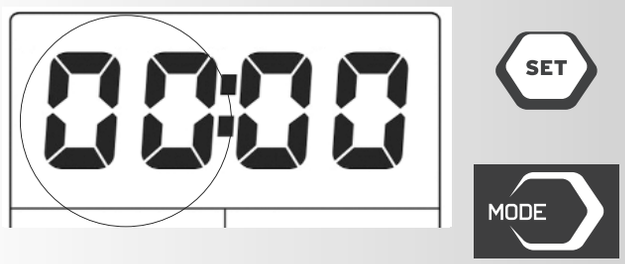


Uruchamianie urządzenia

Uruchamianie urządzenia

Włóż 2 baterie (1,5 V UM 3/AA).

Komputer przeprowadza test segmentów i pokazuje wszystkie możliwe do zaprezentowania znaki z sygnałem dźwiękowym potwierdzenia. Pojawia się na krótko liczba “78,0”, a potem wskaźnik ustawiania zegara, tj. godziny i minuty “00:00”.



Nastawianie zegara

Czas zmieniany jest przy pomocy przycisków SET i MODE:

Miga wskaźnik godziny.

Przy pomocy przycisku SET nastawiana jest aktualna godzina. Krótkie wciśnięcie przycisku SET powoduje zmianę czasu o jedną godzinę do przodu. Przytrzymując dłużej przycisk SET, można szybciej przejść do wyższych wartości liczbowych.

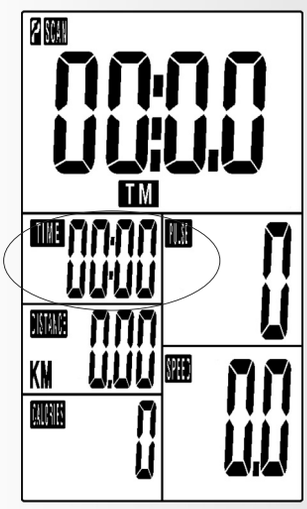
Jeśli nieopatrznie przeskoczy się żądaną godzinę, można wciskając dłużej przycisk SET szybciej przewijać wartości liczbowe lub wciskając RESET wyzerować ustawienie i rozpocząć nastawianie od nowa.

Żądana wartość godziny potwierdzana jest przy pomocy przycisku MODE.

Miga wskaźnik minuty.

Nastawianie odpowiedniej minuty odbywa się podobnie, jak opisano powyżej, przy pomocy przycisków SET; RESET oraz MODE.

Jak tylko potwierdzisz przyciskiem MODE ustawienie czasu, przechodzisz w menu programu do wprowadzania osobistych ustawień treningowych – pierwsze pole TIME miga, a na dużym wskaźniku pojawia się TM.



Uruchamianie bez uprzedniego wprowadzania ustawień (gość)

Możesz przy tym ustawieniu rozpocząć trening także bez uprzedniego wprowadzania ustawień. Na wyświetlaczu pokazywane są wówczas różne informacje. Wszystkie wartości liczone są od >0<.

Dla bardziej efektywnego treningu i w celu wprowadzenia osobistych ustawień przeczytaj i stosuj instrukcje z rozdziału “Osobiste ustawienia treningowe”.

Trening

Osobiste treningowe zadane dane

Informacje ogóln

– Bez specjalnych nastaw wstępnych wartości w poszczególnych funkcjach [TIME; DISTANCE, CALORIES oraz PULSE] są zliczane od >0< w górę.
– Do sensownego treningu wystarczy nastawienie wartości docelowej tylko w jednej funkcji [TIME; DISTANCE, CALORIEN lub PULSE].
– Jeżeli jakaś osobista wartość docelowa zostanie nastawiona jako wartość zadana treningowa, to komputer zlicza od tej wartości w dół. Po osiągnięciu wartości docelowej >0< zabrzmi dźwięk sygnałowy. Jeżeli potem trening będzie kontynuowany bez nastawienia nowej wartości docelowej, to komputer zlicza w tym trybie znowu od >0< w górę.
– Raz nastawionych wartości docelowych nie można zmienić w trakcie treningu, lecz należy to uczynić tylko w stanie zatrzymanym.

Wartość zadana wartości docelowej

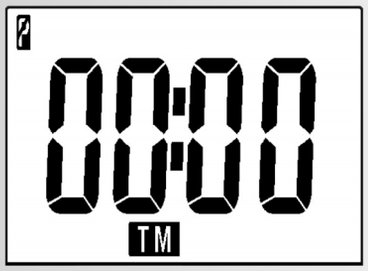
Nastawianie wartości docelowej jest we wszystkich funkcjach identyczne: na przykład DISTANCE

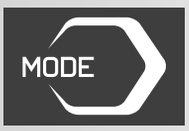
1. Naciskać przycisk MODE tak długo aż w polu DISTANCE zacznie migać liczba, a na wyświetlaczu będzie ustawiona duża liczba (skrót > DST)
2. Naciskając na krótko przycisk SET zwiększacie Państwo wartość. Na przykład DISTANCE w krokach 0,5 km. Jeżeli przytrzymacie Państwo przycisk SET w stanie naciśniętym, to wartość nastawy zostanie szybciej zliczona.
3. Jeżeli chcielibyście Państwo znowu zredukować wartość docelową, to proszę na krótko nacisnąć przycisk RESET. Zliczanie będzie odbywało się znowu od >0<. Ponowne naciskanie przycisku SET do wartości docelowej.
4. Po nastawieniu wartości docelowej należy nacisnąć przycisk MODE. Wówczas wartość ta zostaje zapamiętana w tej funkcji, a Państwo przechodzicie do następnej funkcji, na przykład do CALORIES.
5. W miarę możliwości proszę wprowadzać wartość zadaną tylko w jednej funkcji, ponieważ w przeciwnym razie cele treningowe pokrzyżują się. Na przykład gdybyście Państwo osiągnęli nastawiony wstępnie cel czasowy wcześniej niż nastawiony wstępnie cel odcinkowy.
6. Wartości zadane w innych funkcjach [TIME; CALORIES lub PULSE] wprowadza się również - jak to opisano w punktach 1 do 4 - za pomocą przycisków SET, RESET oraz MODE.

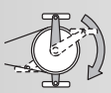
Po zakończeniu wprowadzania danych zaczynacie Państwo trening.

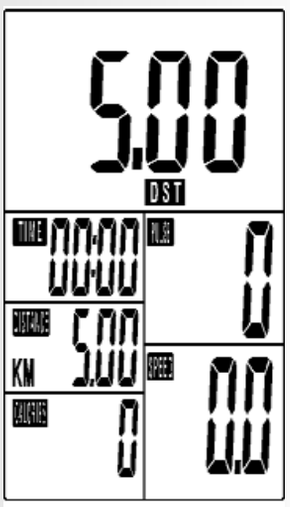
Podczas treningu na wyświetlaczu zmienia się wskazanie różnych funkcji co 6 sekund. Jeżeli w trakcie tego wskazywania naciśnięty zostanie przycisk MODE, to wybrana funkcja pozostanie zachowana w dużych liczbach. Na małym wyświetlaczu miga nazwa funkcji, na przykład PULSE.

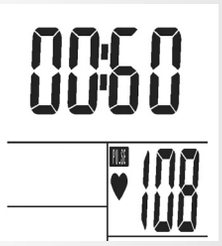
Ponowne naciśnięcie przycisku MODE spowoduje wprowadzenie trybu SCAN > zmiana wskazań co 6 sekund.

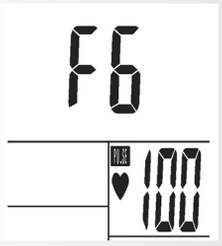


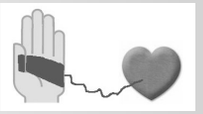


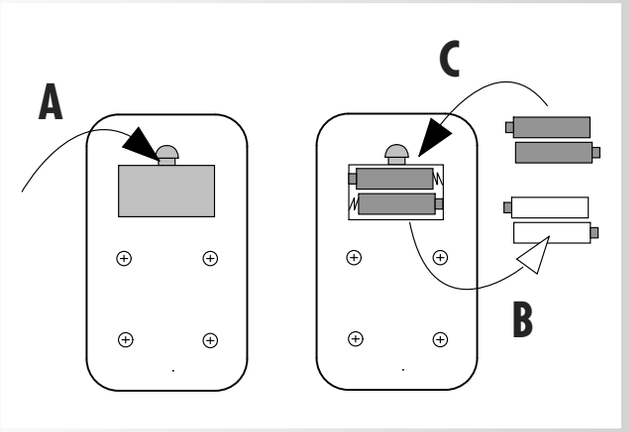












RECOVERY

Przy pomocy przycisku RECOVERY przechodzi się do pomiaru tętna spoczynkowego na zakończenie treningu. Z tętna początkowego i końcowego, mierzonego przez minutę, wyliczane jest odchylenie oraz ustalana jest ocena kondycji. Przy jednakowym treningu poprawa tej oceny stanowi dowód poprawy kondycji.

Jak tylko osiągniesz wartości docelowe, zakończ trening, wciśnij przycisk RECOVERY i połóż ręce na czujnikach do pomiaru tętna na dłoniach.

Przy powyższym pomiarze tętna na wyświetlaczu pojawia się czas 00:60, a na wskaźniku segmentowym PULSE (po prawej) miga aktualna wartość tętna. Czas odmierzany jest od 00:60 w dół. Trzymaj dłonie położone na czujnikach do pomiaru tętna na dłoniach, aż stoper odliczy czas do >0<.

Na wyświetlaczu pojawia się wartość od F1 do F6. F1 to najlepsza, a F6 to najgorsza ocena. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy działanie funkcji.

Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową" według następującego wzoru:

$$\text{Ocena (F)} = 6 - \frac{(10 \times (P1 - P2))^2}{P1}$$

P1 = tętno pod obciążeniem

P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze

Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

Wymiana baterii

Jeśli wskaźniki na wyświetlaczu są bardzo słabo widoczne, należy wymienić baterie. Wartości i ustawienia ostatniego treningu zostają wówczas utracone. Zegar trzeba nastawić od nowa.

Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów.

Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi.

Litery Hg (rtęć) i Pb (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii/akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%.

Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce! Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar t tna przy pomocy klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrzeć w celu zwiększenia jego przekrwienia. Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).
- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotanie się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

Pomiar t tna przy pomocy pasa piersiowego

Jeśli ma być opcjonalnie zastosowany pas piersiowy, należy utworzyć połączenie pomiędzy pasem piersiowym i komputerem treningowym za pomocą odbiornika wtykowego. Pas piersiowy i odbiornik wtykowy można zamówić dodatkowo.

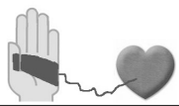
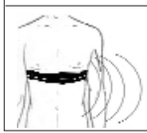
Pomiar przy pomocy czujnika t tna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwiema rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej.

Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy czujnika zakładanego na ucho, albo czujników do pomiaru tętna na dłoniach, albo pasa z czujnikiem zakładanego na klatkę piersiową. Jeśli w gniazdku do pomiaru tętna nie znajduje się ani wtyczka czujnika zakładanego na ucho, ani odbiornik wtykowy, wówczas aktywne są czujniki do pomiaru tętna na dłoniach. Jeśli do gniazdka do pomiaru tętna włożona zostanie wtyczka czujnika zakładanego na ucho albo odbiornik wtykowy, wówczas pomiar tętna na dłoniach jest automatycznie dezaktywowany. Nie ma konieczności wyjmowania wtyczki czujników do pomiaru tętna na dłoniach. Sposoby rejestrowania tętna.

	✓
	✓
	**Opcjonalnie**

Instrukcja treningowa

Bezpieczeństwo

- **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**

Rower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.
Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego.
W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe. Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa. Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planowaćzgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciliście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek x 0,65.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek x 0,75.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu	
codziennie	10	minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30	minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60	minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służąca do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

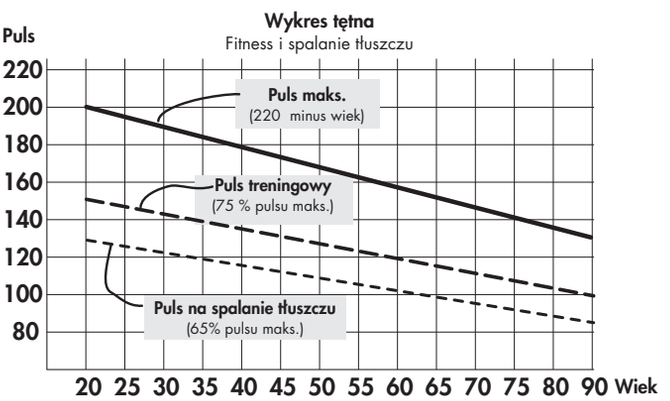


Tabela wydolnościowa

Data	tętno spoczynkowe	tętno przy obciążeniu	tętno w fazie odpoczynku	stopien obciążia	Czas (mn.)	odległość (km)	Zużycie (Kcal)	Ocena sprawności

P

Índice

Instruções de segurança 72
- Assistência técnica 72
- A sua segurança 72

Descrição breve 73-75
- Área de função/Teclas 73
  Medição da pulsação
- Área de indicação/Mostrador 74-75

Iniciar o aparelho 76
- Colocação das pilhas 76
- Substituição das pilhas 76
- Iniciar sem conhecimentos prévios 76
- Ajuste da hora 76

Treino 77

Parâmetros pessoais de treino 77
- Generalidades 77
- Predefinições dos valores-objectivo 77
  Exemplo DISTANCE 77
- Funcionamento SCAN 77

Recovery 78
(medição da pulsação de recuperação)
- Cálculo das avaliações da condição física 78

Substituição das pilhas 79
- Eliminação de pilhas e acumuladores usados 78-79

Como detectar a pulsação 79
- Com clipe para a orelha 79
- Com cinto torácico 79
- Com pulsação para as mãos 79
- Indicações relativas à medição da pulsação 79

Instruções de treino 80
- Treino de resistência 80
- Intensidade de esforço 80
- Grau de esforço 80

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho só pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
  Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição de que o aparelho seja regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

Descrição breve

O aparelho tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (mostrador) com símbolos e gráficos variáveis.

Área de função/Teclas

MODE
Quando não há actividade de treino aparece o símbolo P em cima à direita quando se pressiona a tecla MODE. Neste modo é possível definir as funções.

Premindo brevemente a tecla MODE pode seleccionar as funções [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE] tanto para o mostrador como para os seus parâmetros pessoais.

Mantendo premida a tecla MODE, todos os valores são colocados em >0<.

SET
A tecla SET permite predefinir valores. Para tanto, o aparelho tem de se encontrar na posição de repouso > indicação no mostrador em cima à esquerda: P. Premindo brevemente a tecla SET, são aumentados os valores de ajuste das diferentes funções > [TIME; DISTANCE, CALORIES ou PULSE]. Para aumentar mais rapidamente o valor de ajuste, manter premida a tecla SET.

RESET
Premindo a tecla RESET, as funções são colocadas no valor >0<. Durante o ajuste do valor predefinido de uma determinada função, o valor é colocado em >0< apenas para essa função premindo brevemente a tecla RESET. Premindo a tecla RESET durante mais do que, todos os valores são colocados em >0<; o que equivale a um reiniciar do computador. A seguir, é necessário ajustar novamente a hora.

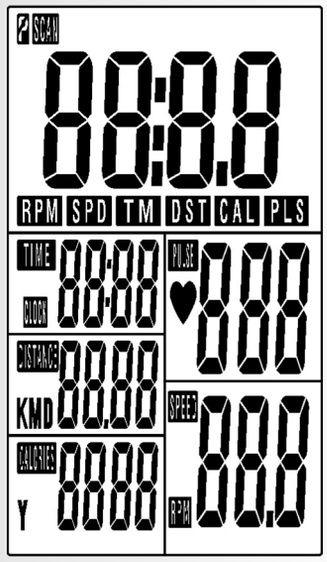
Em caso de substituição das pilhas todos os valores são repostos a >0<.

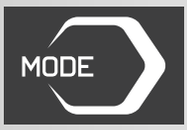
RECOVERY
Utilize a tecla RECOVERY para activar a função de pulsação de recuperação após o treino.

Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efectuada através de 3 fontes:

1. Pulsação para as mãos (standard)
2. Clipe para orelha – (opcional)
   O conector é introduzido no encaixe.
3. Cinto torácico + receptor de encaixe (opcional)
   Se se colocar opcionalmente um cinto torácico, a ligação entre o cinto torácico e o computador de treino tem de ser estabelecida através de um receptor de encaixe. O cinto torácico e o receptor de encaixe podem ser encomendados posteriormente.

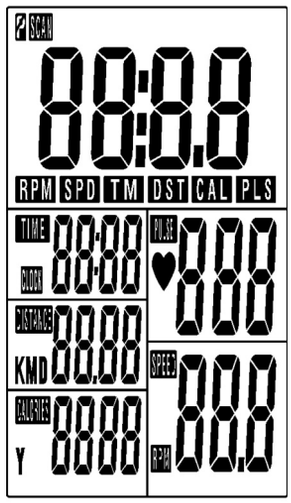




Área de indicação/ Mostrador

No mostrador é exibida uma indicação em ponto grande e também várias indicações na parte inferior, umas ao lado das outras.

Depois de terminado o treino, os dados do treino são guardados e podem ser chamados no início de um novo treino. Os novos dados são então adicionados.



Hora 24 horas

No final do treino ou quando o treino é interrompido, o aparelho comuta para o modo suspenso após 4 minutos.

Só já é exibida a hora.

Tempo de treino (TIME)

Indicação de 0:00 – 99:59

Distância (DISTANCE) KM

Indicação de 0,00 – 99,99

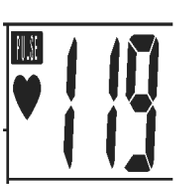
Consumo de energia CALORIES (KCAL)

Indicação de 0 – 9999

Porém, os dados servem apenas como referência para comparação dos diferentes exercícios e não podem ser utilizados para fins médicos.

Pulsação PULSE

Símbolo do coração (intermitente), quando o sinal é detectado



Indicação de 40 – 220

Pegando com ambas as mãos nos sensores das pegas, o mostrador indica o ritmo cardíaco actual. Pode introduzir um valor-objectivo antes do treino. Se o ritmo cardíaco ultrapassar esse objectivo, soa um alarme para chamar a sua atenção.

Frequência dos pedais
(RPM) – Round per Minute
Rotações do pedal
por minuto

Indicação de
11 – 199

Velocidade
SPEED
(KM/H) ou (Mi/H)

Indicação de
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Símbolos
Significado

Parar/Programa
Ao iniciar ou
interrupção do treino

Possibilidade de ajuste das funções

Parar e SCAN
No caso de interrupção do treino

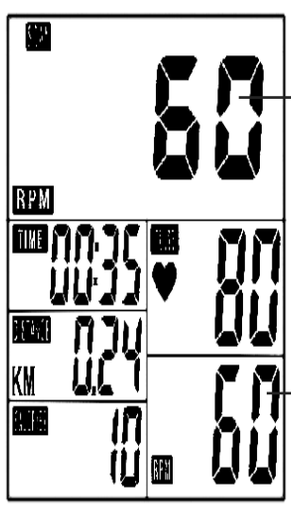
Mudança de indicação dos últimos valores em ponto grande sem contagem

SCAN
Treino

Mudança de indicação e contagem dos valores individuais durante o treino em ponto grande

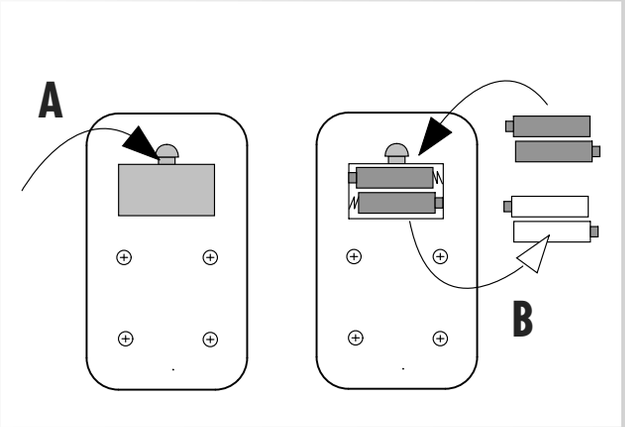
Indicação alternada de todas as funções em ponto grande. Na parte esquerda do mostrador aparece a designação sob a forma de abreviatura:
TM = TIME = Tempo de treino
DST = DISTANCE = Percurso percorrido
CAL = CALORIES = Energia/consumo de calorias
PLS = PULSE = Ritmo cardíaco
RPM = Round Per Minute = Rotações por minuto/frequência dos pedais
SPD = SPEED = Velocidade

A designação da função pisca na janela pequena quando a respectiva unidade é indicada em ponto grande.



SCAN grande
Indicação p. ex. RPM

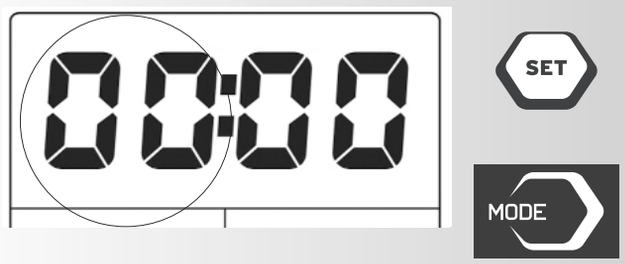
SCAN pequeno
Indicação p. ex. RPM



Iniciar o aparelho

Coloque 2 pilhas (1,5 V UM 3/AA).

O computador executa um teste do segmento e mostra todos os caracteres que podem ser representados com um som de confirmação. Surge brevemente o número "78,0" e a seguir a indicação para o ajuste da hora – Horas e minutos "00:00".



Ajuste da hora

A hora é modificada com as teclas SET e MODE:

A indicação das horas pisca.

A hora actual é ajustada com a tecla SET. Premindo brevemente a tecla SET aumenta a indicação respectivamente em um número. Para aumentar mais rapidamente o valor de ajuste, manter premida a tecla SET.

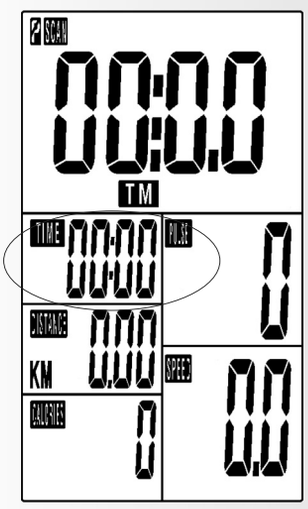
Se o número desejado tiver passado inadvertidamente, pode avançar mais rapidamente com a contagem premindo prolongadamente a tecla SET, ou reiniciar a contagem a partir de >0< premindo a tecla RESET.

O valor da hora desejado é confirmado com a tecla MODE.

A indicação dos minutos pisca.

Ajustar os minutos como descrito em cima com SET; RESET e MODE.

Quando tiver confirmado o ajuste da hora com a tecla MODE encontra-se no menu dos programas para o ajuste dos parâmetros pessoais de treino – o primeiro campo TIME pisca e TM aparece indicado em ponto grande.



Iniciar sem conhecimentos prévios (Convidado)

Com este ajuste pode iniciar o seu treino sem conhecimentos prévios. O mostrador exibe as diferentes informações. Todos os valores são contados de forma crescente a partir de >0<.

Para um treino eficiente e para o ajuste dos seus parâmetros pessoais de treino, leia e siga as outras indicações em “Parâmetros pessoais de treino”.

Treinino

Parâmetros pessoais

Generalidades

– Sem ajustes prévios especiais, os valores das funções [TIME, DISTANCE, CALORIES e PULSE] são a partir de >0<. – Para um treino razoável, basta introduzir um valor-objectivo apenas numa das funções [TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE].

– Quando é introduzido um valor-objectivo como parâmetro pessoal, o computador conta a partir desse valor para baixo. Ao ser atingido o valor-objectivo >0< ouve-se um sinal. Se posteriormente o treino prosseguir sem que seja introduzido um novo valor-objectivo, neste modo o computador faz novamente a contagem a partir de >0< para cima.

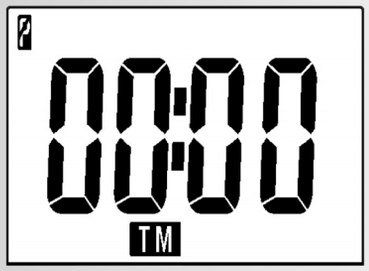
– Depois de introduzidos, os valores-objectivo não podem ser alterados durante o treino, só parado.

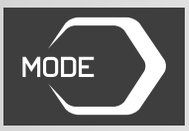
Pré-introdução de um valor-objectivo

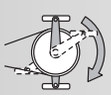
O ajuste dos valores-objectivo é igual para todas as funções: p. ex. DISTANCE

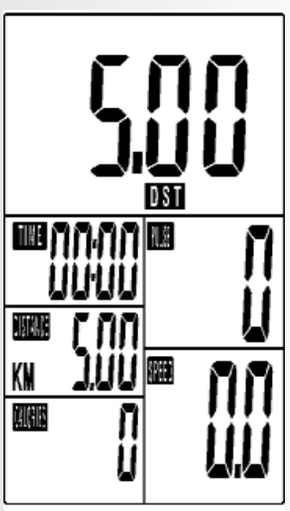
1. Prima a tecla MODE até que o número pisque no campo DISTANCE e o número grande esteja no mostrador (abreviatura > DST)
2. Premindo a tecla SET brevemente, o valor DISTANCE, por exemplo, é aumentado em incrementos de 0,5 km. Mantendo premida a tecla SET, a contagem do valor de ajuste é mais rápida.
3. Se pretender reduzir novamente o valor de ajuste, prima brevemente a tecla RESET. A contagem é feita novamente a partir de >0<. Prima novamente a tecla SET até atingir o valor-objectivo.
4. Quando chegar ao valor-objectivo, prima a tecla MODE. O valor é então memorizado nesta função e entra na função seguinte, p. ex. CALORIES.
5. Introduza o valor predefinido de preferência apenas numa função, porque de outra forma os objectivos do treino sobrepõem-se. Por exemplo, se alcançar o objectivo de tempo predefinido antes do objectivo de percurso predefinido.
6. Os valores predefinidos para as outras funções [TIME; CALORIES ou PULSE] também são introduzidos com as teclas SET, RESET e MODE, conforme descrito em 1-4.

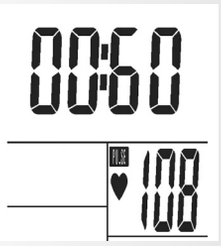
Depois de concluir a introdução dos valores predefinidos, inicie o seu treino. Durante o treino, a indicação das diferentes funções no mostrador muda a cada 6 segundos. Premindo a tecla MODE durante a indicação, a função seleccionada permanece no mostrador em números grandes. No mostrador pequeno, o nome da função, p. ex. PULSE, fica intermitente. Premindo a tecla MODE, é activado o modo SCAN > a indicação muda a cada 6 segundos

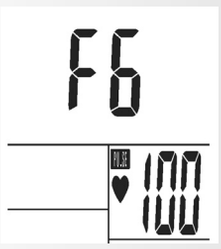


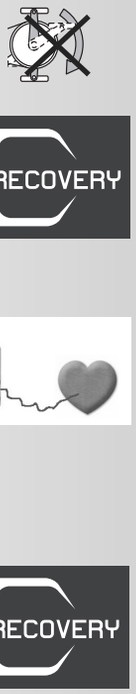


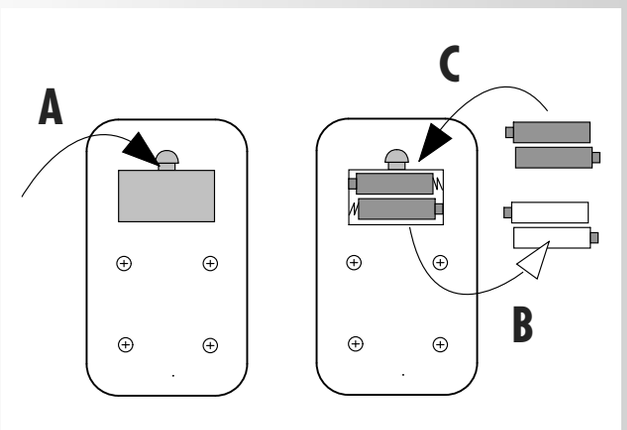












RECOVERY

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma avaliação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação para as mãos.

Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e na indicação PULSE (à direita) o valor da pulsação actual é indicado de forma intermitente. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<.

No mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.

Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação de recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = pulsação em esforço
P2 = pulsação de recuperação

Nota 1 = muito bom Nota 6 = insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

Substituição das pilhas

As pilhas devem ser substituídos quando a indicação do mostrador for pouco visível. Os valores e os parâmetros do último treino perdem-se. A hora tem de ser novamente definida.

Eliminação de pilhas e acumuladores usados.

Este símbolo indica que as pilhas e os acumuladores não podem ser eliminados através do lixo doméstico normal.

Além disso, as letras Hg (mercúrio) e Pb (chumbo) sob o caixote do lixo riscado advertem para um teor de mais de 0,0005% de mercúrio ou de 0,004% de chumbo na pilha/no acumulador.

A eliminação incorrecta prejudica o meio ambiente e a

saúde. A reciclagem de material permite preservar matérias-primas valiosas.

Quando deixar de usar este produto, remova todos os acumuladores/pilhas e entregue-os num posto de recolha para reciclagem de pilhas ou de aparelhos eléctricos e electrónicos.

Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho.

Como detectar a pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulsos de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com cinto torácico

Se se colocar opcionalmente um cinto torácico, a ligação entre o cinto torácico e o computador de treino tem de ser estabelecida através de um receptor de encaixe. O cinto torácico e o receptor de encaixe podem ser encomendados posteriormente.

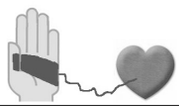
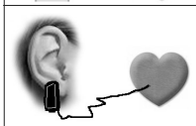
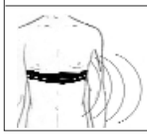
Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto

Nota:

Só é possível um tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha ou receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha ou um receptor de encaixe na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. Não é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos. Possibilidades para medir a pulsação .

	✓
	✓
	**Opcional**

Instruções de treino

Para a sua segurança

> Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.

Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental
(220 - idade) x 0,65.
Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental
(220 - idade) x 0,75.
A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

Grau de esforço

O principiante deve aumentar o grau de esforço do seu treino apenas gradualmente. As primeiras sessões de treino devem ser relativamente curtas e com intervalos.

A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço: Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
	1. Semana
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	2. Semana
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	3. Semana
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
	4. Semana
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.

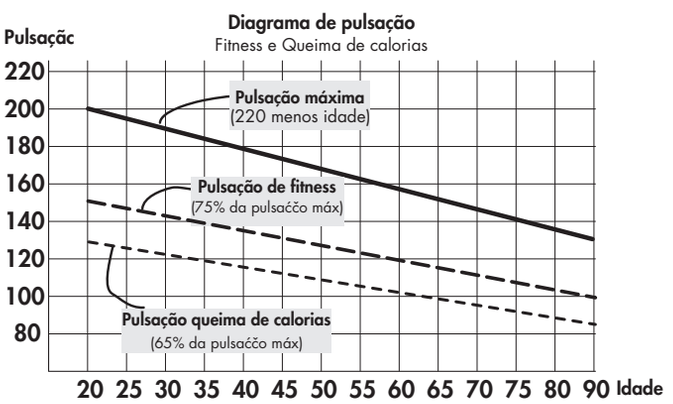


Tabela de rendimento

Data	Puls. repouso	P 1 Puls. Esforćo	P 2 Puls. recup.	Nível de esforćo	Tempo (min.)	DistČncia (km)	Consumo de energia	Class. Fitness

DK

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsoplysninger **82**
- Service 82
- Din sikkerhed 82

Kort beskrivelse **83-85**
- Funktionsområde / taster Pulsmåling 83
- Visningsområde / display 84-85

Start af maskinen **86**
- Isætning af batterier 86
- Batteriskift 86
- Start uden forudgående kendskab 86
- Indstilling af klokkeslæt 86

Træning **87**

Personlige træningsdata **87**
- Generelt 87
- Træningsværdier 87
  Eksempel DISTANCE 87
- SCAN-funktion 87

Recovery (restitutionspulsmåling) **88**
- Beregning af fitnesskarakter 88

Batteriskift **89**
- Bortskaffelse brugte batterier 88-89

Muligheder for pulsmåling **89**
- Med øreclips 89
- Med brystbælte 89
- Med håndpuls 89
- Oplysninger vedr. pulsmåling 89

Træningsvejledning **90**
- Udholdenhedstræning 90
- Belastningsintensitet 90
- Belastningsomfang 90

Sikkerhedsoplysninger

Vær for din egen sikkerheds skyld opmærksom på følgende punkter:

- Træningsmaskinen skal opstilles på en dertil egnet, fast underbund.
- Før den benyttes første gang og derefter efter ca. 6 driftsdage skal det kontrolleres, at alle forbindelser sidder godt fast.
- For at undgå skader på grund af fejlbelastning eller overbelastning, må træningsmaskinen kun benyttes, som beskrevet i vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningsmaskinen varigt i vådrum, fordi der kan dannes rust på den.
- Kontroller træningsmaskinens tilstand regelmæssigt og kontroller, at den virker, som den skal.
- Den sikkerhedstekniske kontrol påhviler ejeren og skal foretages regelmæssigt og iht. gældende regler.
- Defekte eller beskadigede dele skal omgående skiftes. Anvend kun originale reservedele fra KETTLER.
- Maskinen må ikke benyttes, før den er repareret.
- Maskinens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det kontrolleres regelmæssigt om den har skader eller er slidt.

Sikkerhedsoplysninger:

- **Rådfør dig med din læge, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**

Kort beskrivelse

Maskinen har et funktionsområde med taster og et visningsområde (display) med forskellige symboler og illustrationer.

Funktionsområde / taster

MODE
Uden træningsaktivitet ses ved et tryk på MODE-tasten symboet P foroven til venstre. I denne modus kan funktionerne indstilles.

Vælg med et kort tryk på MODE-tasten mellem funktionerne [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE] både til visning, men også til dine personlige indstillinger.

Holdes MODE-tasten nede, sættes alle værdier tilbage til >0<.

SET
Standardværdierne indstilles ved at trykke på SET-tasten. Træningsmaskinen må ikke være aktiveret samtidigt > Visning i displayet øverst til venstre: P. Ved at trykke kortvarigt på SET-tasten øges indstillingsværdierne for de forskellige funktioner > [TIME; DISTANCE, CALORIES eller PULSE]. Den ønskede indstillingsværdi opnås hurtigere ved at holdes SET-tasten inde.

RESET
Med RESET-tasten sættes funktionerne tilbage til >0<. Ved indstillingen af den enkelte funktion er det kun værdien i denne funktion, der sættes tilbage til >0< ved et kort tryk på RESET-tasten. Holdes RESET-tasten nede, sættes alle værdier tilbage til >0<, hvilket svarer til en genstart af computeren. I dette tilfælde skal også klokkeslættet indstilles igen.

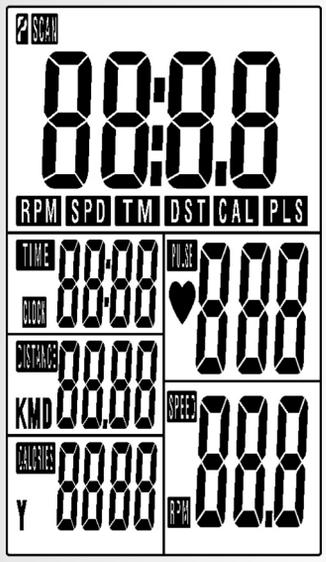
Ved skift af batterier skifter alle værdier ligeledes til >0<.

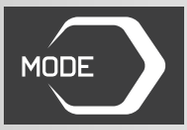
RECOVERY
Benyt RECOVERY-tasten til aktivering af hvilepulsfunktionen efter træning.

Pulsmåling

Pulsen kan måles på 3 måder:

1. Håndpuls (standard)
2. Øreclips – (ekstraudstyr)
   Stikket sættes ind i bøsningen.
3. Brystbælte+ modtager (ekstraudstyr)
   Når et brystbælte anvendes som ekstraudstyr, skal forbindelsen mellem brystbæltet og træningscomputeren oprettes via en modtager. Brystbælte og modtager kan bestilles efterfølgende.

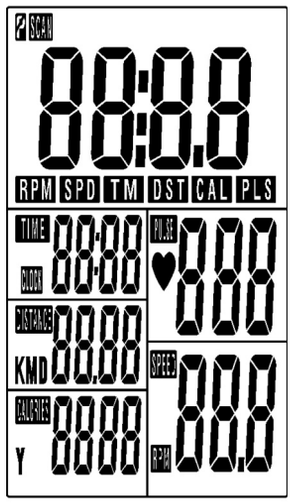




Visningsområde / display

Visningsområde / display
På displayet vises et stort felt og samtidig flere displayfelter ved siden af hinanden forneden.

Efter endt træning gemmes træningsværdierne og kan hentes frem, når træningen påbegyndes igen. De nye værdier tælles så med.



Klokkeslæt
24 timer

Efter endt træning eller hvis træningen afbrydes, skifter computeren til vågeblus efter 4 minutter.

Kun klokkeslættet vises.

Træningstid
(TIME)

Visningsområde
0:00 – 99:59

Afstand
(DISTANCE)
KM

Visningsområde
0,00 – 99,99

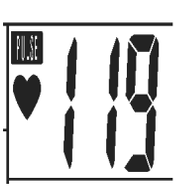
Energiforbrug
CALORIES
(KCAL)

Visningsområde
0 – 9999

Dataene er kun vejledende til en nogenlunde sammenligning af de forskellige øvelser og kan ikke anvendes til medicinske formål.

Puls
PULSE

Hjertesymbol (blinker),
når signal genkendt



Visningsområde
40 – 220

Når du holder om pulssensorerne med begge hænder, vises den aktuelle hjertefrekvens på diplayet. Inden træningen påbegyndes, kan du indtaste en træningsværdi. Hvis hjertefrekvensen overskrider denne værdi, høres en alarm for at gøre dig opmærksom på dette.

Trædefrekvens
(RPM) – Round per Minute
Pedalomdrejning per minut

Visningsområde
11 – 199

Hastighed
SPEED
(KM/H) eller (Mi/H)

Visningsområde
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symbole
Betydning

Stop / program
Ved start eller
træningsafbrydelse

Indstillingsmulighed af funktionerne

Stop og SCAN
Ved træningsafbrydelse

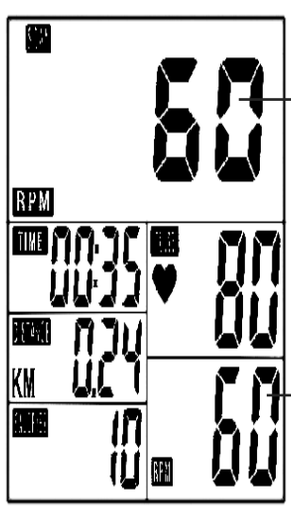
Skiftende visning af de sidste værdier på stort felt uden tælling

SCAN
Træning

Skiftende visning og tælling af de enkelte værdier under træningen i stort felt

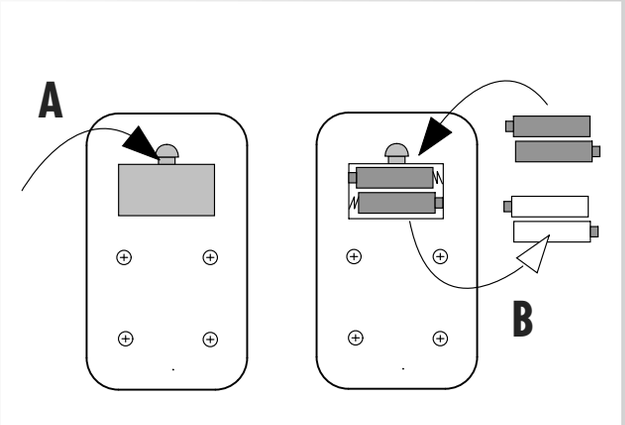
Skiftende visning af alle funktionerne i stor størrelse. Til venstre på displayet vises betegnelsen i forkortet form:
TM = TIME = træningstid
DST = DISTANCE = tilbagelagt strækning
CAL = CALORIES = energi / kalorieforbrug
PLS = PULSE = hjertefrekvens
RPM = Round Per Minute = omdrejning per minut / trædefrekvens
SPD = SPEED = hastighed

Når de enkelte enheder vises i det store felt, blinker funktionsbetegnelsen i det lille felt.



SCAN stor
visning f.eks. RPM

SCAN lille
visning f.eks. RPM



Start af maskinen

Start af maskinen

Sæt 2 batterier i (1,5 V UM 3/AA).

Computeren gennemfører en segmenttest og viser alle mulige tegn med et bekræftelsessignal. Et kort øjeblik ses tallet “78,0” og bagefter visningen for tidsindstilling – time og minut “00:00”.

Indstilling af klokkeslæt

Klokkeslættet ændres med tasterne SET og MODE:

Timetallet blinker.

Med SET-tasten indstilles den aktuelle time. Med et kort tryk på SET-tasten øges visningen med et tal. Holdes SET-tasten nede, skifter tallene hurtigere.

Hvis det ønskede tal ved en fejltagelse blev sprunget over, kan der tælles hurtigere ved at holde SET-tasten nede eller ved at trykke på RESET-tasten, så der tælles forfra fra >0<.

Det ønskede timetal bekræftes med MODE-tasten.

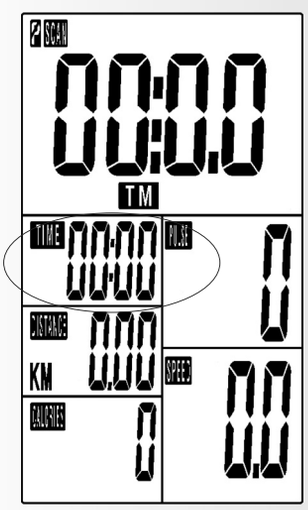
Minuttallet blinker.

Minuttallet indstilles som beskrevet ovenfor med SET, RESET og MODE.

Når du har bekræftet klokkeslættet med MODE-tasten, er du inde i programmenuen til indstilling af dine personlige træningsdata – det første felt TIME blinker, og i det store felt står der TM.

Start uden forudgående kendskab (gæst)

Med denne indstillling kan du også starte træningen uden forudgående kendskab. De forskellige informationer vises i displayet. Alle værdier tælles fra >0< og opefter. Læs og følg instruktionerne under „Personlige træningsdata” for at opnå en effektiv træning og for indstilling af dine personlige træningsdata.



Træning

Personlige indstillinger

Generelt

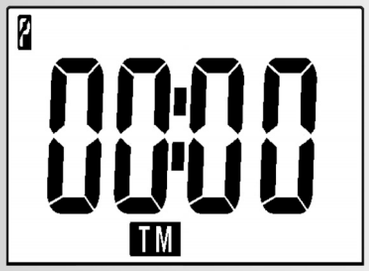
– Uden specielle forindstillinger tælles værdierne i de enkelte funktioner [TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE] fra >0< og opad.
– For at opnå en rimelig træning er det tilstrækkeligt kun at indtaste én målværdi i en funktion [TIME, DISTANCE, CALORIES eller PULSE].
– Hvis der indtastes en personlig målværdi som ønsket mål, tæller computeren ned fra denne værdi. Når målværdien >0< nås, lyder et akustisk signal. Fortsættes træningen umiddelbart herefter uden indstilling af en ny målværdi, tæller computeren igen i denne modus fra >0< og opefter.
– Indtastede træningsværdier kan ikke ændres under træningen, kun i stilstand.

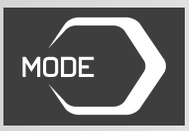
Indstilling af målværdier

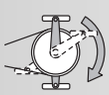
Indtastning af målværdier foregår på samme måde for alle funktioner: f.eks. DISTANCE

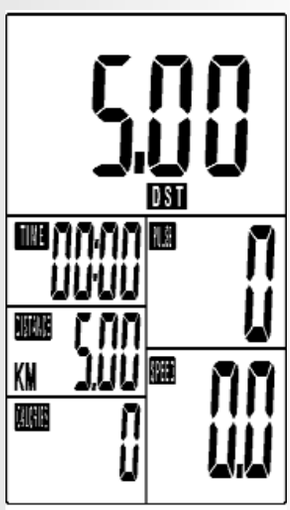
1. Tryk på MODE-tasten indtil værdien i DISTANCE begynder at blinke og det store ciffer vises i displayet (forkortelse > DST)
2. Ved at trykke kortvarigt på SET-tasten øges værdien, f.eks. DISTANCE i 0,5 km trin. Holdes tasten inde, ændres indstillingsværdien hurtigere.
3. Ønsker du igen at reducere målværdien, trykkes kortvarigt på RESET-tasten. Værdien starter igen på >0<. Tryk endnu engang på SET-tasten indtil målværdien er nået.
4. Tryk på MODE-tasten efter at målværdien er indstillet. Værdien er nu gemt i denne funktion, hvorefter der springes til næste funktion, f.eks. CALORIES.
5. Det anbefales kun at ændre værdier i én funktion, da man ellers vil få overlappede slutresultater. Man kan f.eks. nå tiden før den ønskede distance.
6. Værdierne i de andre funktioner [TIME; CALORIES eller PULSE] indtastes ligeledes med tasterne SET, RESET og MODE som beskrevet i 1-4.

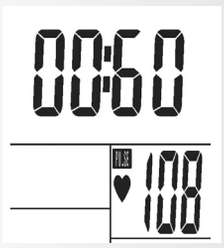
Efter endt indtastning kan træningen startes. Under træningen skifter visningen af de forskellige funktioner hvert 6. sekund. Hvis der trykkes på MODE-tasten under denne visning, bibeholdes den valgte funktion i displayet med store cifre. I det lille display blinker funktionsnavnet, f.eks. PULSE.
SCAN-funktionen startes ved igen at trykke på MODE-tasten > Visningen skifter hvert 6. sekund.

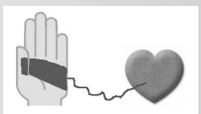


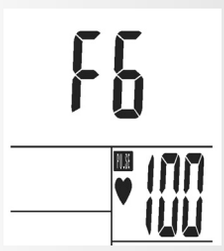


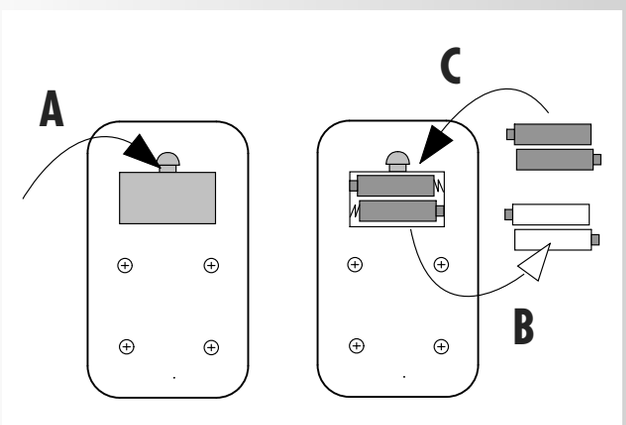












RECOVERY

Restitutionspulsen måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpulsen. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået træningsværdierne, tryk på RECOVERY-tasten og lad hænderne ligge på pulssensorerne.

Ved forudgående måling af pulsen vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayfeltet (til højre). Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<.

I displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.

Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspulsen og restitutionspulsen og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

$$\text{Karakter (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = belastningspuls P2 = restitutionspuls

Karakter 1 = meget god Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspulsen er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

Batteriskift

Ses visningen i displayet kun meget svagt, skal der sættes nye batterier i computeren. De sidste træningsværdier går tabt. Klokkeslættet skal indstilles igen.

Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer

Dette symbol viser, at batterier og akkumulatorer ikke må smides i det normale husholdningsaffald.

Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under skraldespanden med et kryds over henviser til, at et batteri/en akkumulator indeholder mere end 0,0005% kviksølv eller 0,004% bly.

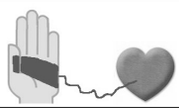
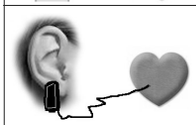
Forkert bortskaffelse skader miljøet og helbredet, ved genanvendelse af materialer spares der på værdifulde råstoffer. Fjern alle batterier/akkumulatorer, når dette produkt er udtjent, og aflever dem ved et modtagelsessted for genanvendelse af battereier eller elektriske og elektroniske apparater.

Du kan få informationer om modtagelsessteder hos kom-

munen, det lokale renovationsselskab eller salgsstedet for dette apparat

Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

	✓
	✓
	Ekstraudstyr

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

Med brystbælte

Når et brystbælte anvendes som ekstraudstyr, skal forbindelsen mellem brystbæltet og træningscomputeren oprettes via en modtager. Brystbælte og modtager kan bestilles efterfølgende.

Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne

OBS:

Det er kun muligt at anvende en form for pulsmåling: enten med øreclips eller med håndpuls eller med brystbælte. Er der ikke nogen øreclips eller modtager i pulsbøsningen, er håndpulsmålingen aktiveret. Sættes der en øreclips eller en modtager i pulsbøsningen, deaktiveres håndpulsmålingen automatisk. Det er ikke nødvendigt at trækket håndpulssensorernes stik ud. Muligheder for pulsmåling.

7. Træningsvejledning

For din egen sikkerheds skyld

> Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspulsen. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekamrene og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarrene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål fedtforbrænding/vægttab

Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel
(220 – alder) x 0,65.
Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på von min. 30 minutter.

Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

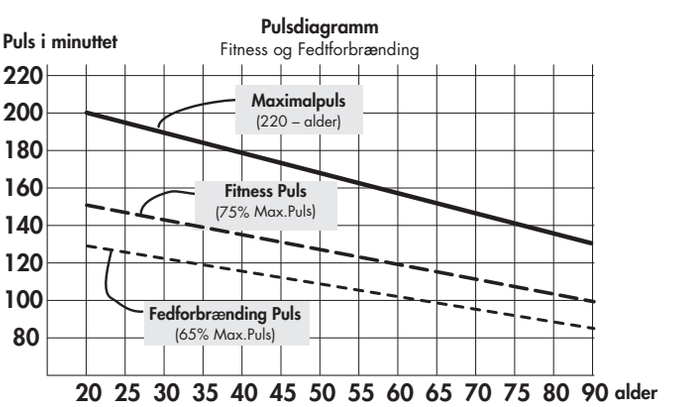
Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel:
(220 – alder) x 0,75.
Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede pulsfrekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Træningsintensitet	**Træningstid**
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
	Uge 1
3 gange om ugen	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 2
3 gange om ugen	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
	Uge 3
3 gange om ugen	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
	Uge 4
3 gange om ugen	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.



Dato	Restitutionspuls	P1 Belastningspuls	P2 Hvilepuls	Belastningstrin	Tid (min.)	Distance (km)	Energiforbrug	Fitness- karakter

CZ

Obsah

Bezpečnostní pokyny **92**
- Servis 92
- Vaše bezpečnost 92

Stručný popis **93-95**
- Funkční oblast / tlačítka Měření pulsu 93
- Zobrazovací plocha / displej 94-95

Spuštění přístroje **96**
- Vkládání baterií 96
- Výměna baterií 96
- Spuštění bez předchozích znalostí 96
- Nastavení času 96

Trénink **97**

Osobní tréninková zadání **97**
- Všeobecné informace 97
- Zadání cílové hodnoty 97
  Příklad DISTANCE 97
- Režim SCAN 97

Recovery (měření zotavovacího pulsu) **98**
- Výpočet kondiční známky 98

Výměna baterií **99**
- Likvidace použitých baterií a akumulátorů 98-99

Možnosti měření pulsu **99**
- S ušním snímačem 99
- S prsním pásem 99
- S ručním měřením pulsu 99
- Upozornění k měření pulsu 99

Návod k tréninku **100**
- Vytrvalostní trénink 100
- Intenzita zátěže 100
- Rozsah zátěže 100

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:

- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalaci přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.
  Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do provedení oprav používán.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Stručný popis

Přístroj disponuje funkční oblastí s tlačítky a oblastí zobrazení (displejem) s proměnlivými symboly a grafikou.

Funkční oblast / tlačítka

MODE

Bez tréninkové aktivity se při stisknutí tlačítka MODE objeví vlevo nahoře symbol P. V tomto režimu lze nastavovat funkce.

Zvolte krátkým stisknutím tlačítka MODE mezi funkcemi [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE] jak pro zobrazení, tak i pro vaše osobní nastavení.

Pokud podržíte tlačítko MODE déle stisknuté, všechny hodnoty se nastaví na >0<.

SET

Tlačidlom MODE sa nastavujú hodnoty nastavovania. Pri tomto režime sa musí zariadenie nachádzať v pokojovej polohe > zobrazenie na displeji hore vľavo: P. Krátky stlačením tlačidla SET zvyšujete nastavované hodnoty rozličných funkcií > [TIME; DISTANCE, CALORIES alebo PULSE]. Ak dlhšie podržíte stlačené tlačidlo SET, môže byť hodnota nastavenia dosiahnutá v kratšom čase.

RESET

Tlačidlom RESET sa nastavujú funkcie na >0<. Pri nastavovaní hodnôt ľubovoľnej funkcie sa uvedie krátkym stlačením tlačidla RESET hodnota tejto funkcie na >0<. Ak podržíte stlačené tlačidlo RESET dlhšie ako 2 sekundy, nastavia sa všetky hodnoty na >0<; toto zodpovedá novému spusteniu (štartu) počítača. Pri výmene batérií sa taktiež všetky hodnoty nastavia späť na >0<.

RESET

Pomocí tlačítka RESET se funkce nastaví na hodnotu >0<. Při nastavení zadání příslušné funkce se krátkým stisknutím klávesy RESET nastaví pouze hodnota této funkce na >0<. Pokud podržíte déle stisknuté tlačítko RESET, nastaví se všechny hodnoty na >0<; to odpovídá restartu počítače. Poté se musí znovu nastavit i čas.

Při výměně baterií se všechny hodnoty rovněž znovu nastaví na >0<.

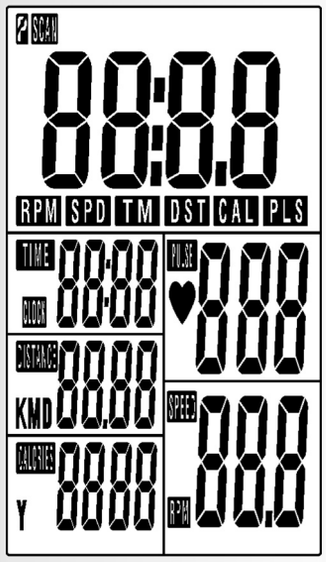
RECOVERY

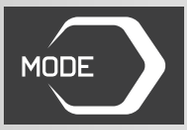
Tlačidlo RECOVERY je určené na aktivovanie funkcie zistenia stavu fyzickej kondície po tréningu.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ručním měřičem pulsu (standard)
2. Ušním měřičem pulsu (volitelné vybavení)
   Konektor zasuňte do zdířky.
3. Prsním pásem + zásuvným přijímačem (volitelné vybavení)
   Pokud má být jako volitelné vybavení použit prsní pás, musí být spojení mezi prsním pásem a tréninkovým počítačem vytvořeno prostřednictvím zásuvného přijímače. Prsní pás a zásuvný přijímač lze objednat dodatečně.

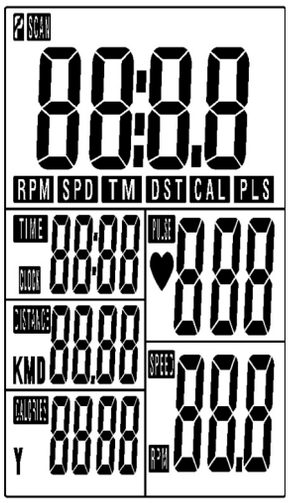




Zobrazovací plocha / displej

Na displeji se objeví pokaždé velké zobrazení a současně více zobrazení různých sekcí vedle sebe ve spodní oblasti.

Po ukončení tréninku zůstávají tréninkové údaje uchovány a mohou být vyvolány při novém začátku tréninku. Nové údaje se pak připočtou.



Čas
24 hodin

Po ukončení tréninku nebo při jeho přerušení se přístroj po 4 minutách přepne do režimu spánku.

Zobrazí se pouze čas.

Doba tréninku
(TIME)

Rozsah zobrazení
0:00 – 99:59

Vzdálenost
(DISTANCE)
KM

Rozsah zobrazení
0,00 – 99,99

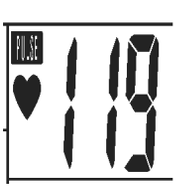
Spotřeba energie
CALORIES
(KCAL)

Rozsah zobrazení
0 – 9999

Údaje ale slouží pouze jako přibližné vodítko při porovnání různých cvičení a nemohou být použity k lékařským účelům.

Puls
PULSE

Symbol srdce (bliká), pokud je rozpoznán signál



Rozsah zobrazení
40 – 220

Pokud držíte snímače na držadlech oběma rukama, ukazuje displej aktuální hodnoty srdeční tepové frekvence. Před tréninkem můžete zadat cílovou hodnotu. Pokud srdeční tepová frekvence tento cíl překročí, zazní varovný tón, aby vás na to upozornil.

Frekvence šlapání
(RPM) – Round per Minute
Počet otáček pedálů za minutu

Rozsah zobrazení
11 – 199

Rychlost
SPEED
(KM/H) nebo (Mi/H)

Rozsah zobrazení
3,9 – 70,6 km/h
2,4 – 43,9 m/h

Symboly
Význam

Stop / program
Při začátku nebo přerušení tréninku

Možnost nastavení funkcí

Stop a SCAN
Při přerušení tréninku

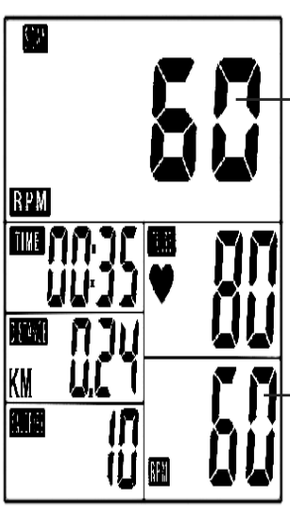
Změna zobrazení posledních hodnot ve velkém zobrazení bez počítání

SCAN
Trénink

Změna zobrazení a počítání jednotlivých hodnot během tréninku ve velkém zobrazení

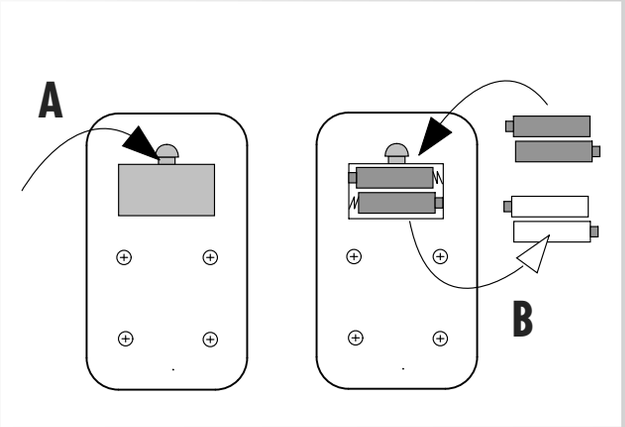
Přepínané zobrazení všech funkcí ve velkém zobrazení. Vlevo na displeji se vždy zobrazí označení ve zkrácené podobě.
TM = TIME = doba tréninku
DST = DISTANCE = překonaná vzdálenost
CAL = CALORIES = energie / spotřeba kalorií
PLS = PULSE = srdeční tepová frekvence
RPM = Round Per Minute = otáčky za minutu/frekvence šlapání
SPD = SPEED = rychlost

Jakmile se objeví velké zobrazení s příslušnou jednotkou, bliká v malém okénku označení funkce.



SCAN velké zobrazení
Zobrazení např. RPM

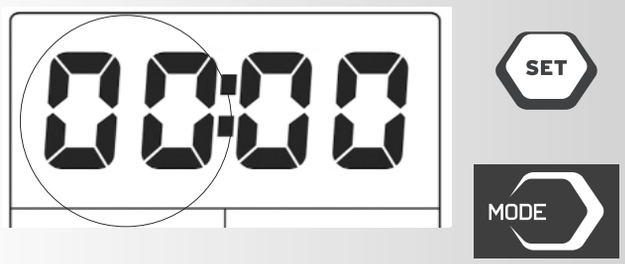
SCAN malé zobrazení
Zobrazení např. RPM



Spuštění přístroje

Vložte 2 baterie (1,5 V UM 3/AA).

Počítač provede test sekcí a ukáže všechny možné zobrazitelné znaky s potvrzovacím tónem. Krátce se objeví číslo “78,0” a poté zobrazení pro nastavení času - hodin a minut "00:00".



Nastavení času

Čas lze měnit pomocí tlačítek SET a MODE:

Zobrazení hodin bliká.

Tlačítkem SET nastavíte aktuální hodinu. Krátkým stisknutím tlačítka set zvýšíte zobrazenou hodnotu vždy o jeden bod. Pokud podržíte tlačítko SET stisknuté déle, může být nastavovaná hodnota dosažena v rychlém sledu.

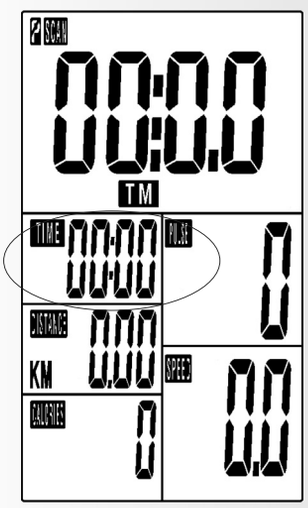
Pokud nedopatřením přeskočíte požadovanou hodnotu, lze pomocí delšího stisknutí tlačítka SET spustit počítání v rychlém sledu, nebo lze začít stisknutím tlačítka RESET opět od nuly.

Požadovaná nastavená hodina se potvrdí tlačítkem MODE.

Zobrazení minut bliká.

Nastavování minut se provádí stejně, jak bylo popsáno výše, tedy pomocí tlačítek SET; RESET a MODE.

Pokud jste pomocí tlačítka MODE potvrdili nastavení času, nacházíte se v programové nabídce pro nastavení osobních tréninkových zadání - první pole TIME bliká a ve velkém zobrazení je TM.



Spuštění bez předchozích znalostí (host)

S tímto nastavením můžete začít s tréninkem bez předchozích zkušeností. Na displeji se zobrazují různé informace. Všechny hodnoty se počítají od >0< nahoru.

Pro efektivní trénink a nastavení vašich osobních tréninkových zadání si přečtěte a dodržujte další pokyny v kapitole “Osobní tréninková zadání”.

Trénink

Osobní tréninkové údaje

Všeobecně:

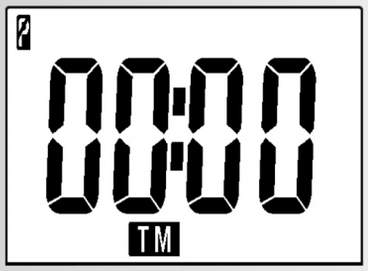
– Bez zvláštních předběžných nastavení se hodnoty v jednotlivých funkcích [TIME; DISTANCE, CALORIES a PULSE] počítají od >0< nahoru.
– Aby byl trénink smysluplný, stačí, když si nastavíte cílovou hodnotu jen pro jednu funkci [TIME; DISTANCE, CALORIES nebo PULSE].
– Při nastavování osobní cílové hodnoty jako tréninkového údaje počítá počítač od této hodnoty směrem dolů. Při dosažení cílové hodnoty >0< zazní signál. Při pokračování tréninku bez nastavení nové cílové hodnoty, počítá počítač v tomto režimu opět od >0< nahoru.
– Jednou nastavené cílové hodnoty nelze během tréninku měnit, pouze v klidovém stavu.

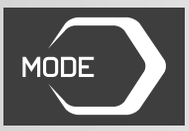
Zadání cílové hodnoty

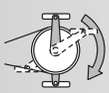
Nastavení cílových hodnot se provádí u všech předběžných nastavení stejně: např. DISTANCE.

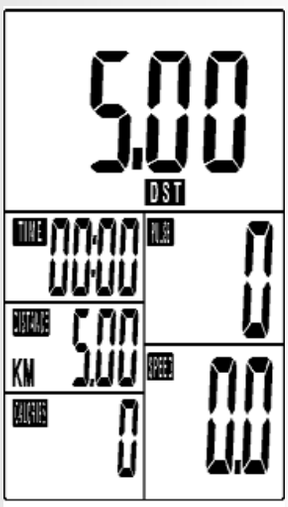
1. Stiskněte klávesu MODE, až začne v poli DISTANCE blikat číslo, a velké číslo na displeji stojí (zkratka > DST).
2. Krátkým stisknutím klávesy SET zvyšujte hodnotu, např. DISTANCE v krocích po 0,5 km. Když klávesu SET podržíte stisknutou, zvyšuje se nastavovaná hodnota rychleji
3. Pokud chcete cílovou hodnotu opět snížit, stiskněte krátce klávesu RESET. Počítání začne znovu od >0<. Znovu stiskněte klávesu SET a nastavte cílovou hodnotu.
4. Až budete mít cílovou hodnotu nastavenou, stiskněte klávesu MODE. Hodnota je pak v této funkci uložena a vy přecházíte k následující funkci, např. CALORIES.
5. Zadávání hodnot provádějte podle možností pouze pro jednu funkci, protože jinak se tréninkové cíle překrývají. Např. pokud by nastavený časový cíl byl dosažen dříve, než nastavený traťový cíl.
6. Hodnoty jiných funkcí [TIME; CALORIES nebo PULSE] se rovněž zadávají pomocí kláves SET, RESET a ODE, jak je popsáno pod body 1-4. Po ukončení zadávání začněte trénovat. Během tréninku se na displeji střídavě po 6 sekundách zobrazují ukazatele různých funkcí.

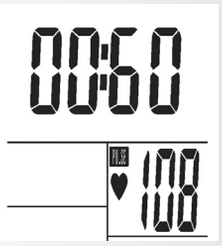
Pokud během tohoto zobrazení stiskněte klávesu MODE, zůstane zvolená funkce na displeji zachována velkými číslicemi. Na malém displeji bliká název funkce, např. PULSE. Opakovaným stisknutím klávesy MODE se dostanete do provozu SCAN > ukazatele se střídají po 6 sekundách.

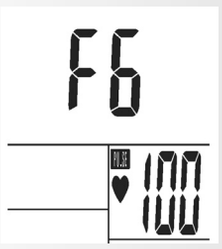


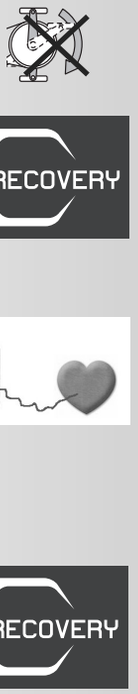


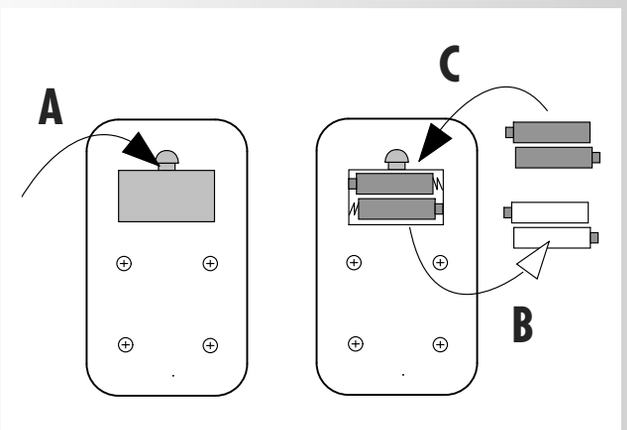












RECOVERY

Pomocí tlačítka RECOVERY provedete měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Pokud jste dosáhli cílových hodnot, ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a poté nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu.

Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a v sekci pro PULSE (vpravo) bliká aktuální hodnota pulsu. Doba se začíná odpočítávat od 00:60. Nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu, dokud odpočítávání nedosáhlo hodnoty >0<.

Na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší a F6 nejhorší stav. Opětovné stisknutí tlačítka RECOVERY ukončí funkci.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaší výslednou „kondiční známku" podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = zátěžový puls

P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá

Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaší schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka" zlepšuje.

Výměna baterií

Pokud je zobrazení na displeji již příliš slabé, měly by se vyměnit baterie. Hodnoty a zadání posledního tréninku se vymažou. Čas je třeba nastavit znovu.

Likvidace použitých baterií a akumulátorů.

Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem.

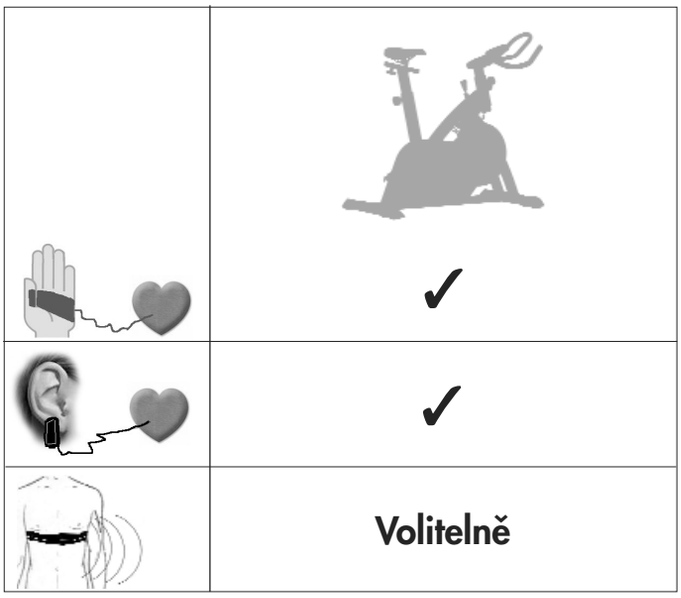
Písmena Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo olova než 0,004 %.

Chybná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetří vzácné suroviny. Při uvedení zařízení mimo provoz vyjměte všechny baterie / akumulátory a odevzdejte je příslušné sběrně pro recyklaci baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Infor-

mace o příslušných sběrnách obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývající se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto zařízení.

S prsním pásem

Pokud má být jako volitelné vybavení použit prsní pás, musí být spojení mezi prsním pásem a tréninkovým počítačem vytvořeno prostřednictvím zásuvného přijímače. Prsní pás a zásuvný přijímač lze objednat dodatečně.



S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které

jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem

Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysilači pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohu zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

S ručním měřením pulzu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách

Upozornění:

Je možný pouze jeden druh měření pulzu: buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný ušní měřič pulzu popř. zásuvný receptor, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut ušní měřič pulzu popř. zásuvný receptor, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektor snímačů pro ruční měření pulsu. Možnosti měření pulsu.

> **Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.
Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.
Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu
(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chcemeli dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

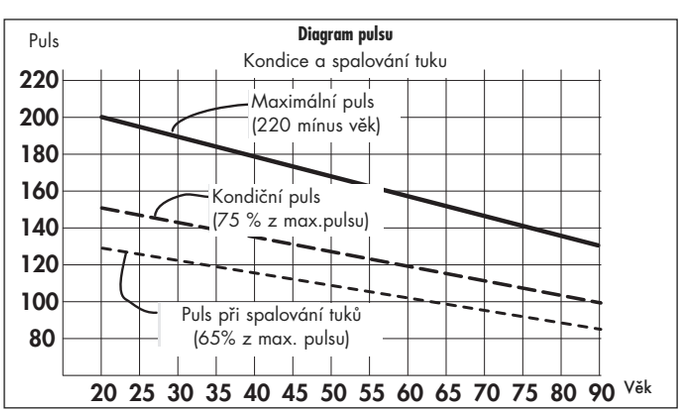
65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen poznenáhlu. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.



Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Četnost tréninků	Trvání tréninku denně	
	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
	2. týden
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
	3. týden
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
	4. týden
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

Datum	Klidový puls	P 1 Zátěžový puls	P 2 Zotavovací puls	Stupeň zátěže	Čas (v min.)	Vzdálenost (v km)	Spotřeba energie (Kcal)	známka

Performance table

Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark

Performance table

Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark

KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 . D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 2997/05.11